

8

「ユリピーおすすめヤーコン食べてみてメニュー」(塩谷町)



- ごはん ● 牛乳 ● 鮭のにらマヨオイル巻き
- ヤーコンのきんぴら ● 白菜のゆず香味漬け ● みかん



塩谷町シンボルキャラクター「ユリピー」

栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー…………… 622 kcal
- たんぱく質…………… 28.9 g
- 脂質…………… 16 g
- カルシウム…………… 302 mg
- 鉄…………… 1.7 mg
- 塩分…………… 2.6 g
- 食物繊維…………… 3.8 g

ヤーコンは、生でもシャキシャキしておいしいよ

★給食レシピ★

ヤーコンのきんぴら

いためるときは、強火で一気にいためるとよいでしょう。きんぴらといえばごぼうを使うイメージがありますが、ごぼうの代わりにヤーコンを使っても食感があり、食物繊維も豊富にとれます。

一材料 (約4人分)

- ヤーコン…………… 1本半
- ぶた肉…………… 40g
- にんじん…………… 6cm
- さつま揚げ…………… 1枚
- こんにゃく…………… 120g
- 油…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1と1/3
- ざらめ…………… 大さじ1弱
- みりん…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1/2
- 白ごま…………… 小さじ1弱

● 作り方 ●

- ① ヤーコンは皮をむき2cmのさいの目に切ります。
- ② にんじん、さつま揚げ、こんにゃくも2cmのさいの目に切ります。
- ③ こんにゃくは、下ゆでします。
- ④ ぶた肉を油でいため、ヤーコン、にんじんをいためます。
- ⑤ こんにゃく、さつま揚げを加えて、調味します。
- ⑥ ごまをふって仕上げます。



鮭のにら マヨオイル巻き

－ 材 料 － (約4人分)

- 鮭…………… 4切
- しめじ…………… 1/2房
- たまねぎ…………… 1/4個
- にら…………… 2~3本
- しょうゆ…………… 大さじ1弱
- みりん…………… 少々
- マヨネーズ…………… 小さじ1

鮭の他に、白身魚でもおいしくできます。

● 作り方 ●

- ① たまねぎは、薄くスライスし、にらは1cmに切り、しめじは小房に分けます。
- ② にらとしょうゆ、みりん、マヨネーズを合わせます。
- ③ アルミホイルに鮭をのせ、たまねぎ、しめじをのせ、②をかけます。
- ④ アルミホイルを包み、200℃のオーブンで12分焼きます。

白菜のゆず香味漬け

－ 材 料 － (約4人分)

- はくさい…………… 4~5枚
- きゅうり…………… 1/2本
- ゆずの皮…………… 適量
- 塩昆布…………… 1g
- 塩…………… 少々
- 浅漬けの素…………… 小さじ1

塩谷町産のはくさいとゆずを使用した、風味豊かな即席漬です。家庭で作るときには、はくさいは生でも作ることができます。生の場合は分量外の塩でもみ、水分をよくしぼってから使用してください。

● 作り方 ●

- ① はくさいは2cm幅の短冊切り、きゅうりは輪切り、ゆずの皮は千切りにします。
- ② ①をゆでてよくしぼり、塩昆布、塩、浅漬けの素で味つけします。

～ヤーコン～

ヤーコンは、見かけはさつまいもに似ています。食品成分表でも、いも類に分類されていますが、さつまいもやじゃがいものようにでんぷんは含まれず、オリゴ糖が多く含まれています。そのためほのかな甘みがあり、レンコンや梨のような歯ごたえがあります。

サラダや酢の物などの生食にも適しています。



栄養教諭からのメッセージ ～腸内フローラとオリゴ糖～

私たちの腸内には、100種類以上、約100兆個の細菌が存在しています。その様子がまるで、お花畑 (flora <英>) のようであることから、腸管における腸内細菌のようすを、「腸内フローラ」と呼んでいます。

腸内細菌は大きく分類して、善玉菌と悪玉菌の他に、体調が悪くなると悪玉菌に変わってしまう菌の3つが存在しています。悪玉菌が増えてしまうと、便秘になり、腸内環境が悪くなり、様々な病気になってしまいます。

オリゴ糖は、胃や小腸で分解されず、そのまま、大腸に届いて善玉菌のエサになり、善玉菌を元気に増やす働きがあります。オリゴ糖は、善玉優勢の腸内環境をつくりあげることで、便秘の改善や生活習慣病の予防、改善にも効果があります。

オリゴ糖を多く含む食品は、ヤーコンの他にきな粉、ごぼう、たまねぎ、納豆、はちみつなどがあります。

