

簡単ヘルシーレシピ

～七飯町の特産品「じゅんさい」～



じゅんさいは七飯町を代表する特産品で、大沼三湖沼の一つ、天然湖である「蓴菜沼」で自然に育ったものを漁業者が収穫しています。じゅんさいは澄んだ淡水の沼や池に自生する多年草の水草で、新芽の部分が食用になります。収穫は6月末に始まり、7月いっぱい最盛期になります。

新芽は寒天状の膜に包まれていて、プルプルする歯ごたえとツルリとした食感があり、この独特の食感を作る成分の中にムチンという栄養素が豊富に含まれており、血糖値の上昇を抑えたり、胃壁を保護して胃炎や潰瘍などの胃のトラブルに効果的に働いてくれます。また、水溶性と不溶性の食物繊維をどちらもバランスよく含んでいるので、便秘改善や生活習慣病の予防も期待できます。

じゅんさいとろろそば

《材料》 1人分

- ・そば（生）・・・90g
- ・じゅんさい（瓶詰）・・・50g
- ・長いも・・・50g
- ・みょうが・・・10g
- ・ひきわり納豆・・・20g（約1/2パック）
- ・刻みのり・・・適量
- ・大葉・・・1枚

- A
- ・しょう油・・・小さじ1
 - ・納豆付属のタレ・・・1P

《作り方》

- ①じゅんさいは水洗いをして、塩気を抜く。
- ②大葉は軸を切り落とし、細切りにし、みょうがは粗みじん切りにする。
- ③長いもはすりおろし、ボウルに入れる。
- ④③に、②のみょうが、じゅんさい、ひきわり納豆、Aを加え混ぜ合わせる。
- ⑤鍋にお湯を沸騰させ、そばを茹でる。茹で終わったらザルで水けをしぼる。
- ⑥器にそば、④、刻みのり、②のみょうがを盛りつけたら完成。

そばはビタミンB1を多く含んでいるので、夏の時期のビタミンB1補給にオススメです。

エネルギー：317kcal 塩分：0.9g

【訂正とお詫び】

令和2年8月ホームページに掲載しました「簡単ヘルシーレシピ」の「じゅんさい」の説明内容にて、「この独特の食感を作る成分の中にムチンという栄養素が豊富に含まれており」と記載しましたが、令和2年7月30日、公益社団法人日本食品科学工学会より、「食品工業辞典（日本食品工業学会編、昭和54年第1版発行）」の用語解説の訂正において、「ムチン」は「動物より分泌される粘質物一般をいう。」と整理されましたので、訂正してお詫びいたします。