



栄養科だより



第16号 2021年4月発行

今回は、福島の郷土料理でもある「ひきないり」について紹介し、アレンジを加えた献立も考えてみました。

★ひきないりとは

「ひきな」とは、千切りにした大根を意味する福島県の北部あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきないり」です。切り干し大根を使用することもあります。大根の季節には生の大根を使うとおいしくできます。

★切り干し大根の特徴

生の大根は、水分を多く含んでいます。特に、根の部分は、90%以上が水分となっています。それが、干したことにより、水分量が減り栄養素が凝縮されます。また、紫外線に当たることで、旨み成分が強くなるとも言われています。

★切り干し大根には栄養が豊富に含まれる!

	食物繊維	カルシウム	カリウム
皮付き大根 根 (生)	1.4 g	24 mg	230 mg
切り干し大根 乾	21.3 g	500 mg	3,500 mg
切り干し大根 茹で	3.7 g	60 mg	62 mg

(可食部 100g あたり)

生の大根と比較して場合、栄養が凝縮されていることがわかります。切り干し大根に含まれる栄養素の中には、水溶性のものもあるため、調理をしながら戻すのが効果的です。

↓↓↓★メニュー紹介★↓↓↓



★ひき菜炒り★

★分量(2人分の分量)

・A 切り干し大根	20 g	・B 醤油	10 g
・A 人参	40 g	・B 砂糖	5 g
・A 油揚げ	20 g	・B みりん	10 g
・A シーチキン水煮	40 g	・B かつおだし	0.5 g
・油	15 g	・B 酒	10 g
・水	100 g	・絹さや	3 枚

★作り方

1. 切り干し大根は水で洗っておく。人参、油揚げは千切りにする。
2. 絹さやは茹でてから千切りにする。
3. 鍋に油をひき、Aを入れて炒める。
4. Bと水を加え煮込む。水気がなくなってきたら火を止める。
5. お皿に盛り付け、絹さやを飾ったら完成。

★栄養価(1人分)

エネルギー量	: 195 kcal
タンパク質	: 7.0 g
脂質	: 11.4 g
炭水化物	: 15.0 g
食塩	: 1.0 g
食物繊維	: 3.6 g

★おすすめ

調理工程も少なく短時間でできるところも魅力的！食物繊維も摂ることができ、シーチキンを加えることにより、蛋白質も摂取できるためオススメです！

栄養管理科 大石 光秀

参考文献：

<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/>

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/800290/>

掲載期間：令和3年6月15日

