



# 栄養科だより

第18号 2021年8月発行

今回の郷土料理は山口県の「けんちょう」です。  
秋の味覚「きのこ」を加えたアレンジレシピもご紹介します！

## ★けんちょうってどんな料理？

山口県内各地で食べられている郷土料理です。大根、人参、豆腐で煮るのが一般的ですが、地域や家庭によって様々な食材が使われます。郷土料理メニューとして病院で提供されることもあるようです。

## ★けんちょうの由来とされる2つの説

### ○長崎けんちゃん説

千切り野菜と豆腐を炒めて汁物や蒸し物にしたもので、江戸時代以降に法事などの特別な日に食べられていたと言われています。

### ○鎌倉建長寺説

野菜と豆腐を崩した汁物で、鎌倉時代から日常的に食べられていたと言われています。

## ★きのこの栄養成分

### ○カリウム

ナトリウムを体外へ排泄しやすくする作用があるため、塩分の摂りすぎを調節する働きがあります。

※腎機能が悪い方は摂りすぎに注意が必要です。

### ○ビタミンD

カルシウムやリンの吸収を助ける働きがあるので、正常な骨格と歯の発育促進に役立ちます。

### ○食物繊維

不溶性食物繊維が豊富に含まれているため、腸の動きを活発にして腸内環境を整えます。





## メニュー紹介

### 「きのこたっぷりけんちょう」



#### ★材料（5人分）

- |       |      |       |      |         |      |
|-------|------|-------|------|---------|------|
| ・木綿豆腐 | 1丁   | ・エリンギ | 1本   | *和風顆粒だし | 小さじ1 |
| ・大根   | 1/4本 | ・ごま油  | 大さじ1 | *醤油     | 大さじ2 |
| ・人参   | 1/2本 |       |      | *砂糖     | 大さじ2 |
| ・しいたけ | 3本   |       |      | *酒      | 大さじ2 |

#### ★作り方

- ①大根と人参はイチョウ切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンまたは鍋にごま油をひき、①の具材を軽く炒める。
- ③木綿豆腐を手で崩しながら②へ加え、水分を飛ばすように炒める。
- ④全ての調味料（\*）を加え、具材が柔らかくなるまで煮たら完成。



#### ★栄養価（1人分）

- |        |         |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 125kcal |
| ・たんぱく質 | 7.2g    |
| ・脂質    | 6.5g    |
| ・炭水化物  | 10.4g   |
| ・食塩相当量 | 2.7g    |
| ・食物繊維  | 1.3g    |

#### ★ワンポイントアドバイス

アレンジレシピでは生しいたけを使用しましたが、干しいたけを使用することで栄養価がさらにアップ！

生しいたけと比べてカリウムは約8倍、ビタミンDは約5.7倍、食物繊維は約10倍(100gあたり)になります。