



問屋町 第61号



すこ 健やかLetter

発行日：2021年7月26日 発行元：協同組合青森総合卸センター

東京五輪が開幕しました。1年延期に無観客と異例づくめでしたが、せっかくの国内開催なので、TVの前で応援したいと思います。今回本紙でお伝えするのは、栄養豊富で低カロリーなため今注目されている食材「きくらげ」です！



発見！きくらげの新しい魅力



「きくらげ」といえば、中華料理では見かけるけど、家ではほとんど使わないという人が多いのではないのでしょうか。そんな影の薄いきくらげですが、実は今栄養価が優れているのに低カロリーな食材として脚光を浴びています。国内の生産量は10年間で12倍に増加し、本県でも昨年新品种「青森きくらげ」がデビュー。青森きくらげは色

鮮やかで肉厚なのが特徴で、歯ごたえや食感をより楽しめます。生のものは7月頃～10月頃まで、乾燥したものは通年で販売されています。

注目！きくらげの2つの魅力

- ① きくらげはビタミンDや食物繊維、鉄分やカルシウムを多く含むのに、低カロリーという優れた食材です。食べる習慣をつけると、食物繊維の効果で便秘が改善したり、健康長寿のカギとなる腸内細菌を増やせたりします。
- ② きくらげは定番の中華だけでなく、どんな料理にも合います。コリコリ食感が魅力ですが、よく加熱するとトゥルトゥルの新食感も楽しめます。

詳しくは裏面をご覧ください。

毎日爽快！きくらげでしつこい便秘を改善

きくらげは栄養素を豊富に含む食材で、特に「ビタミンD」と「不溶性食物繊維」は全食品中トップクラスの含有量を誇ります。ひどい便秘に悩む人達に2週間きくらげ生活を送ってもらう実験をしたところ、なんと16人中15人の便通が改善。これは、不溶性食物繊維が便のかさましになったためだと考えられます。

さらに、きくらげは善玉菌のエサとなる「水溶性食物繊維」も豊富なため、健康長寿のカギとして今注目の腸内細菌「酪酸産生菌」も増加しました。

そのほか、鉄分やカルシウムも多く含み栄養豊富なきくらげは、100gあたりのカロリーは生しいたけが25kcalに対し、きくらげは14kcalと低カロリーでヘルシーでもあるのです。



新食感！トウルトウルきくらげの作り方

きくらげはコリコリ食感が魅力ですが、風味がありません。しかし、風味がないため定番の中華料理以外にも和食・洋食の他どんな料理にも合います。

トウルトウルきくらげ

【材料】

- ・一晩水に浸けておいた乾燥きくらげ (国産アラゲキクラゲ)
- ・水 (乾燥きくらげ10gに対し600ml)

【作り方】

- ① 一晩戻した乾燥きくらげを細切りにします。
- ② 圧力鍋に①と水を浸るくらい入れ、フタをし強火にかけます。圧がかかったら弱火にし、15~20分加熱。(普通の鍋なら約2時間) 水が蒸発してきたら、きくらげが浸るくらいの水を追加します。
- ③ 火を止めてそのまま放置し、自然に圧を抜きます。
- ④ 冷蔵庫に入れてよく冷やします。

※よりトウルトウルにしたい場合は、加熱時間を延ばします。



わらび餅風

黒蜜ときな粉をかけます。



もずく風

ポン酢をかけ、お好みで生姜やミョウガ、ネギなどの薬味を添えましょう。

きくらげは小さく切る、もしくはよくかんで食べてください。食べ過ぎは避けてください。