

## 冬野菜をおいしく食べましょう! …干しずいき編

ずいきは、八つ頭(茎の赤い品種)の葉柄のことです。乾燥させたずいきを芋がらともいいます。食物繊維、カリウムが豊富で慢性的便秘や高血圧に効果的な食材です。また、カルシウムや鉄分も豊富です。今回は、干したずいきの料理をご紹介します。



### 《干しずいきのきんぴら風》 (写真右)干しずいき



#### 材料(4~5人分)

干しずいき(芋がら)…50g

にんにく…1片

サラダ油…大さじ1.5

A 醤油…大さじ2強

みりん・酒…大さじ2

豆板醤…小さじ1/2

ごま油・煎りごま…少々

#### 作り方

- ① 干しずいきは、1時間位水に浸す。
- ② ①を湯がいて、ザルにあけ水気を絞る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、刻みにんにくを炒め、②入れる。
- ④ ③に調味料Aを入れ、弱火で味がまわるまで煮る。
- ⑤ 煮上がりにごま油をふり、煎りごまをふる。

#### …ひとことポイント…

◆夏場には、豆板醤を多めに入れ辛味を強くすると、食欲増進につながります。

(提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子)