

# ずいきの煮物



## 材料

材 料	分量 (g)
ずいき	70
うす揚げ	15
だし汁	80
しょうゆ	10
砂糖	3
酒	3



## 1人当たりの栄養量

エネルギー	136kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.3g
カルシウム	65mg
鉄	1.2mg
ビタミンA	299 μgRE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	4.0g
食塩	1.4g
マグネシウム	37mg
亜鉛	0.8mg



## 下処理

○ずいきは皮をむき、3 cm くらいの長さに切り30分ほど水につけておく。



## 作り方

- ①うす揚げは、油抜きし短冊に切る。
- ②鍋に出し汁を入れ、ずいき、うす揚げを入れ調味料で煮る。

※ずいき自体あっさりとしているので、油で炒めて調理してもおいしい。

※煮汁がなくなるまで煮る。



## 由 来

ずいきはさといもの葉柄のことである。さといものはインド東部からインドシナ半島が原産地である。日本へは、中国南部を経て縄文時代中期に渡来した。干しずいきは貯蔵性に優れているため、飢饉や戦いの際の非常食として活用された。今でも出回り期には生で食べ、食べきれないものは保存食として干しずいきにしているそうである。夏野菜のずいきはあっさりとした味の薄味に仕上げ、冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい。他に酢の物やみそ汁の具などいろいろな料理に使うことができる。また不足しがちな食物繊維が多く含まれているので、ずいきが出回る時期は、是非いろいろな料理に使ってほしい。また歯ざわりがよく素朴な味わいをこれからも伝えていきたい。

## 料理のふるさと

