



今月の おかず シリーズ③

もずくを

おいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

6月はもずくがおいしい季節です。

もずくには、ビタミン・ミネラルがバランス良く含まれていて、美容と健康を両立させてくれる優れものです。さらに、味付けもずく酢（市販品）でも1パック（80g）で40kcal程度（味付けなしの生もずくは80g当たり5kcal）と低カロリーなため、体重が気になる方やお酒のおつまみとしても積極的に摂りたい食材です。

もずくの注目成分

成分	効能
フコイダン (もずくのヌルヌル成分で水溶性の食物繊維)	◎免疫機能を高める ◎胃の健康を保つ ◎糖尿病予防 ◎動脈硬化・高血圧の予防 ◎コレステロールの吸収を防ぐ

もずく料理の定番といえば「酢の物」です。お酢が、もずくの食物繊維を柔らかくして栄養素の吸収を良くしてくれるので、大変効率的な食べ方といえます。

酢の物が苦手な方にもおすすめ 餃子の皮を使って簡単!もずくでピザ

◆材料(4人分)◆ ◆作り方◆

- | | |
|--------------|--|
| 餃子の皮 12枚 | ①もずくは粗く刻み、しらす干しを合わせておく。 |
| もずく 100g | ※味付けもずくの場合は、よく水洗いする。 |
| しらす干し 大さじ2 | ②(A)の材料を合わせておく。 |
| 味噌 大さじ1 | ③餃子の皮に、②を全体に塗る。 |
| (A)砂糖 大さじ1/2 | ④フライパンに③を重ねてすき間がないように並べる。 |
| みりん 小さじ1 | ⑤④に①を広げ、ごま油を全体に軽くふる。 |
| ピザ用チーズ 60g | ⑥⑤にピザ用チーズを全体に散らす。 |
| ごま油 } 適量 | ⑦フライパンに蓋をして、弱火でチーズが溶けて、皮がパリッとするまで焼く。 |
| 刻みのみり | ⑧お好みで、刻みのりなどをトッピングする。皮を重ねず、1枚ずつのミニピザにしてもいいですね! |

他にも、味噌汁の具にしたり、天ぷらや卵焼きにしてもおいしく食べることができます。



【問合先】

福祉健康課

かさまつのお話『昔むかし』

おふじの坂②

ふたりは、あぜ道にこしをおろした。しばらく考えこんでいた源太が、「定吉。こりゃあ、神明さまへお参りして、雨がもらえるように、たのんでみるより、なんともしようがないなあ。」とつぶやくと、定吉が、そくぎに答えた。「そうじゃ!村のもんみんなで、神明さまにおたのみしてみようやないか。」

ふたりは、その足で、庄屋どのに相談し、村じゅうが神明さまへ集まることにした。

源太と定吉は、おどるように走りながら、「雨ごいじゃ、雨ごいじゃ。神明さまへ集まれー。」

「神明さまに雨ごいじゃ。みんな、おやしろへ集まるのじゃ!」

と、大声でどなりながら、村の衆に知らせた。

源太が、神明さまへかけつけると、もうたき火をかこんで、村の古老や若い衆が集まっていた。

やがて、村一ばんの年よりのじいさまが、ほこらの前へ進んで、パン、パンとかしわ手をうち、どうぞ雨をめぐんでくださいと、神さまに長いおいのりをした。みんなは、しんみような顔で、おいのりをじっと聞いていた。

次の日も、おてんとうさまは、ジリジリと照りつけた。

夕方、村の衆はまた、神明さまに集まり、火をたいておいのりをした。

夜がふけていった。消えかかったたき火をかこんで、源太や定吉のほか二、三人の若い衆が、すわりこんでいた。夜空には、星がキラキラ光っていた。(つづく)