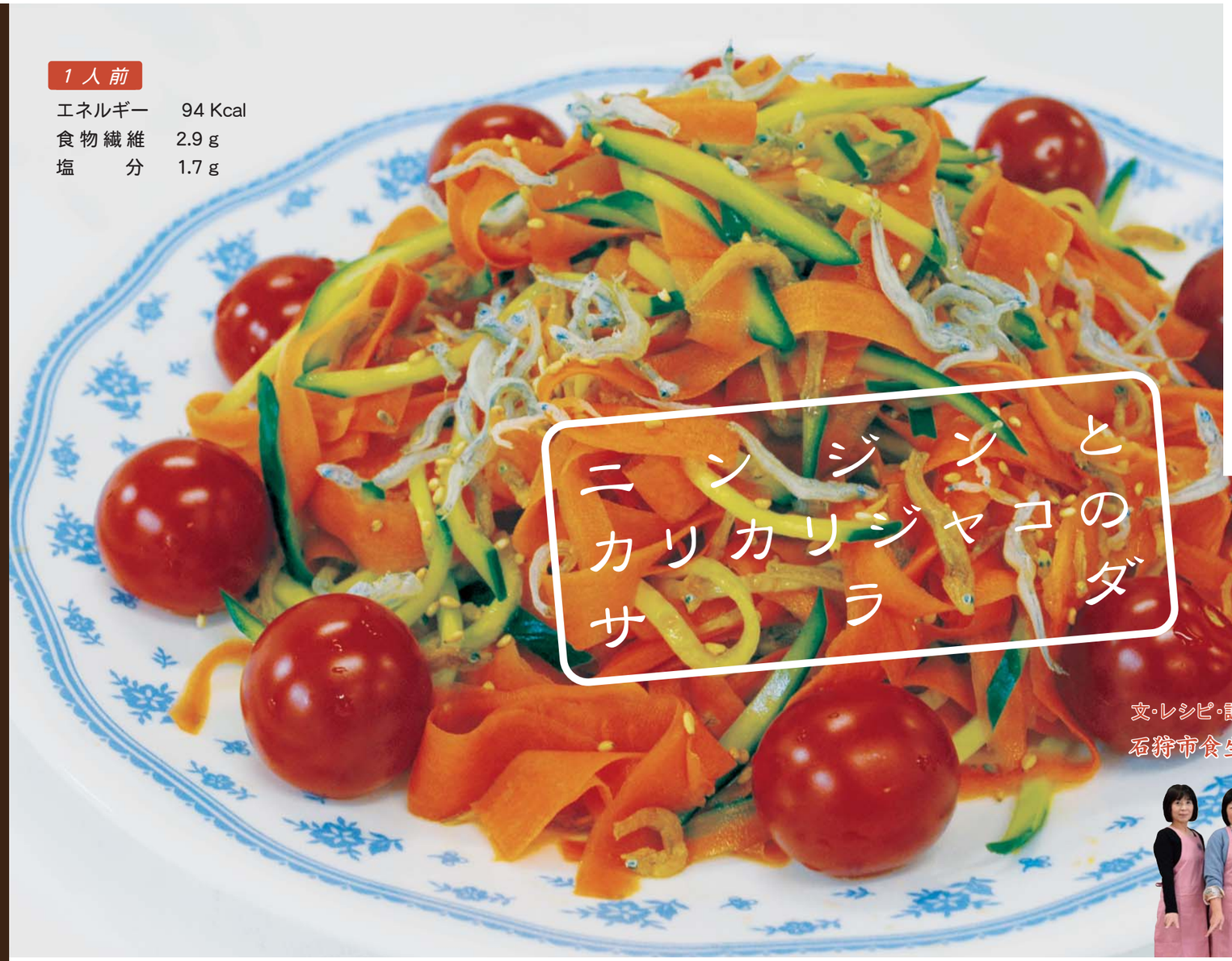
ヘルシーごはん 健美膳 17



ニンジンとカリカリジャコのサラダ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会

1人前

エネルギー	94 Kcal
食物繊維	2.9 g
塩分	1.7 g

今月のメニュー

ニンジンとカリカリジャコのサラダ

◎ 材料（4人分）

- ニンジン …… 2本(300g)
- チリメンジャコ …… 大さじ5
- キュウリ …… 1本
- ミニトマト …… 10個
- サラダ油 …… 大さじ1
- 白ゴマ …… 適宜
- A
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 塩 …… 少々

◎ 作り方

❶ニンジンはピーラーで幅1㍉、長さ10㌢くらいの帯状に削る。キュウリはせん切りにしてニンジンと合わせておく。

❷Aを混ぜ合わせておく。

❸フライパンに大さじ1のサラダ油を熱し、チリメンジャコをカリカリになるまで炒め、❶をかけ❷を加えて混ぜ合わせる。

❸白ゴマをふり、ミニトマトを飾る。

チリメンジャコとは？

イワシ類（カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ）の稚魚を水揚げ後、食塩水の釜でゆで上げ、天日干しして乾燥させたもの。

セイロに広げて干す様子が絹織物のちりめん（縮緬）に似ていることから漢字で「縮緬雑魚」とも書きます。

βカロテンの王様　ニンジン

今回は、緑黄色野菜の代表ともいえるニンジンと小さいけれど栄養たっぷりのチリメンジャコを使ったサラダです。

ニンジンは、中国から伝来した「東洋種」とヨーロッパを経由して長崎に入ってきた「西洋種」がありますが、私たちが普段食べているのは西洋種で甘みのある「五寸人参」が主流です。

ニンジンはβカロテン、カリウム、カルシウム、アルミニウム、マグネシウムなどのミネラルと食物繊維を含んでおり、特にβカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、美肌を保つ作用があり、強力な抗酸化作用があるのも特徴です。

生でも煮ても炒めても漬けてもおいしく健康に欠かせない野菜ですね。ジュースにするのもおすすめです。かんきつ類やリンゴ、レモン汁を加えてミキサーにかけて飲んでもいいですね。ぜひおためしを…！

冷たい気候を好むニンジンは、初夏は徳島県、秋は北海道、冬は千葉県と気候に応じて全国で作られていますが、国内産の収穫量では北海道が1位で千葉、徳島と続きます。

食材としては初登場の小さな巨人、チリメンジャコを今回使いましたが、牛乳の約4倍のカルシウム、魚すべてを食べることから、魚油に多く含まれる脂肪酸のDHAを含んでいます。脳を元気にして健康維持に欠かせない栄養素です。また、心筋梗塞や脳梗塞などの原因である血栓を防ぐ効果もあると言われているEPAも多く含まれています。

おいしく、栄養たっぷりの一皿をぜひ食卓の一品に加えてください。