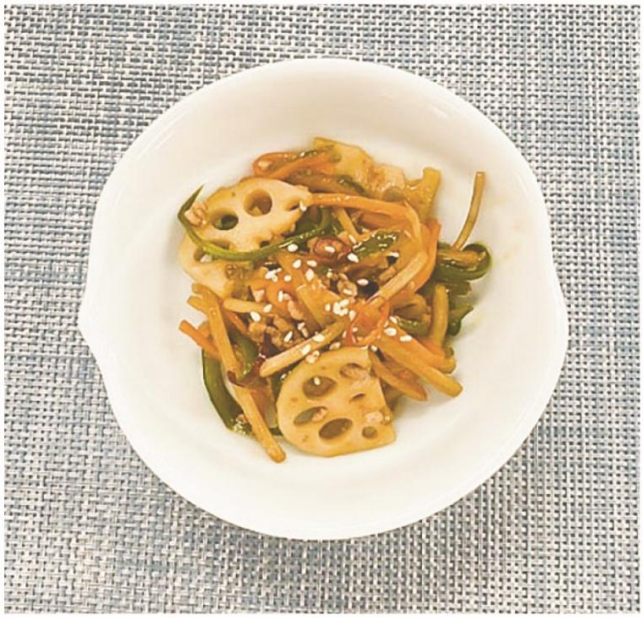
コクうま&ピリ辛！韓国風きんぴら

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 中島 君恵

食と栄養の情報定期便 No.052
桐生大学栄養学科

ごぼうは、日本人にとってはなじみの深い野菜ですが、原産はユーラシア大陸のキク科ゴボウ属の多年草です。皆さんもご存じの通りごぼうは野菜の中でもトップクラスの食物繊維が豊富に含まれており、整腸効果がありますがその他にもマグネシウムやカリウム、亜鉛、銅などのミネラルも豊富な野菜です。群馬県では、伊勢崎市や太田市を中心に出荷され、初夏から出荷される「夏ごぼう」は、柔らかい食感と香りの良さが特長で、京浜市場をはじめ、遠く関西市場まで出荷されています。

今回、ごぼう料理の代表的な料理である「きんぴら」で、最近人気の中国・韓国調味料のコチュジャン、オイスターソースを使った「韓国風きんぴら」をご紹介いたします。



【プロフィル】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士（生活学）。好きな食べ物はうなぎ。

◆韓国風きんぴら

（4人分）

【材料】

ごぼう1本（100グラム）、ニンジン25グラム、レンコン25グラム、**豚ひき肉50グラム**、**ショウガ10グラム**（※この他にもこんにゃくや、彩りでさやいんげんや枝豆を加えるのもおすすめです）、**酒大さじ1**、**A**（オイスターソース大さじ1½、コチュジャン大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1）、**いりごま適量**、**ごま油大さじ1**

【作り方】

①ごぼうはよく洗い、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にさらして水気を切る。ニンジンも千切りにする。レンコンはいちょう切りにし、酢水に浸しておく。ショウガはみじん切りにする。

②Aをまぜ合わせる。

③フライパンにごま油を入れ、ショウガを入れて弱火で炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加え、中火にして軽くほぐしながら炒める。

④豚ひき肉の色が変わったら、ごぼう、ニンジン、レンコンを加えてさらに炒め、酒を加えて、弱火でふたをして1分間蒸し焼きにする。

⑤合わせておいたAを加えて炒める。全体に調味料がなじんだら火から下ろしていりごまを振り、器に盛る。

【ポイント】

今回ご紹介した料理はコチュジャンとオイスターソースで韓国風の味付けになっていますので、ピリ辛&コクうまでご飯にもビールにもおつまみとしておすすめです。ごぼうはなるべく細く切るとふんわり柔らかくて、食感も楽しめます。

また、ごぼうを購入して余った際には、冷凍しておくのをおすすめします。手間のかかるささがきは、時間のあるときにまとめて下ごしらえをしておけば、必要な量だけ使えて便利です。ぜひ、お試しください。

※次回は「梅の食材・栄養・レシピ」です。

おかずにも、おつまみにも

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㊹

みなさん、こんにちは！ ボクはインフルくん。ジセツはボウシュ。イネなどホのでるしょくぶつのタネをまくころ。ホのさきのハリのようなトッキをノギというそうだ。あめのひがおおくなり、むしあつくなりそう。

そんななか、ボクもコロナちゃんもまあおちついている。でもみんなのきのゆるみをねらってチャンスをうかがってるからきをつけたほうがいいよ（*゜゜*）リンゴビョウやヒャクニチゼキ、パラパラいるのでにんぷさんやヨボウチュウシャまえのあかちゃんはきをつけなくちゃね（ゅ゜）ト セキがながびいてたり、おなかをこわしてるヒトもまあいるね。つらかったらかかりつけのおいしゃさんにヘルプだ！。

ふいにおもいだすけど、アジサイのはっぱやブロックべいにいたカタツムリ。どこにいってしまったんだろう…。あいたいな…。それじゃあまたねー。つづく。（9日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス はやってる病気は？

（5月26日～6月1日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	10	8	5	4
新型コロナ感染症	36	52	32	22
RSウイルス感染症	4	2	0	0
咽頭結膜熱	6	13	13	15
A群溶連菌咽頭炎	32	63	65	54
感染性胃腸炎	156	219	216	216
水痘	9	8	15	6
手足口病	2	2	4	6
伝染性紅斑	65	163	158	113
突発性発疹	10	17	16	7
ヘルパンギーナ	0	1	1	1
流行性耳下腺炎	2	3	5	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	26	26	22	16
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	5	5	7	3
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	5	4	1	1
風疹	0	0	1	0
麻疹	0	1	0	0
百日ぜき	39	42	70	53