



2021年5月

手作りで出来る昆布の佃煮【CAND Report No.52】

新緑の候、貴社ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、心から感謝いたしております。今回は、昆布を使用したレシピを皆様にご紹介したいと思います。出汁を取り終わった昆布を使用して作りますので、食材を無駄なく使い切ることが出来ます！

【手作りで出来る昆布の佃煮】

- ◆昆布…5～6枚
- ◆醤油…大さじ3
- ◆みりん…大さじ2
- ◆酒…大さじ2
- ◆砂糖…大さじ3
- ◆塩…ひとつまみ
- ◆水・・・ひたひたになるくらい
- ◆ごま・・・大さじ4

- ① 出汁を取り終わった昆布を細く千切りにします。
- ② ①とすべての調味料を鍋に入れ、ごく弱火で煮ていきます。
※昆布が柔らかくなるまでに煮汁がなくなったら、水を適宜加えてください。
- ③ 仕上げにごまを加え、和えたら完成☆

昆布の佃煮といえば、代表的なご飯のお供ですよね。市販されているものを召し上がる方が多いかと思いますが、家にある材料で簡単に作ることが出来ます。また、出汁の取り終えた昆布を使用できるので食材を無駄なく使い切ることが出来ますよ。ぜひ常備菜の一つに加えてみてはいかがでしょうか。

今回は、ひじきに含まれるヨウ素についてご紹介させていただきましたが、昆布にもヨウ素が豊富に含まれています。海藻類の中ではトップの含有量です。前回ご紹介した通り、ヨウ素は発育や新陳代謝に欠かせない甲状腺ホルモンを作るために必要です。またとろろ昆布であれば、小指の先ほどの量で1日分のヨウ素が補えます。手軽に摂取することが出来るので、ぜひ継続して食べていきたい食材ですね。



昆布といえば、出汁を取るために使用するイメージが強いかと思いますが、多種類のミネラルをバランスよく含んでいるため、昆布自体も食べるとよいでしょう。使用前は、密閉容器に入れ湿気の少ない乾燥したところに保存します。冷蔵庫であれば長期保存が可能です。使用後は、使いやすい大きさにカットして、ラップで包み冷凍するのがおすすめです。

また、海藻類特有の食物繊維であるフコイダンや、 β -グルカンのラミナリンは機能性成分としての研究が進められていますので、注目の食材です。ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p89