



2020年9月

## ごぼうのペペロンチーノ風【CAND Report No.22】

今回はごぼうをペペロンチーノ風に調理したレシピのご紹介をさせていただきます。  
ごぼうは和食のイメージが強いですが、意外に洋食の食材としてもマッチします。作り置きしておくことも出来ますので、皆様ぜひお試しください。

【ごぼうのペペロンチーノ風】材料:2人前 調理時間:約15分

◆ ごぼう	1/2本
◆ ベーコン	2枚(40g)
◆ にんにく	1片
◆ 唐辛子(輪切り)	小さじ1/2
◆ オリーブオイル	大さじ1
◆ しょうゆ	大さじ1/2
◆ 塩	適量
◆ コショウ	適量

### 【作り方】

1. ごぼうは皮をよく洗い、ささがきにして水につけてあくを取ります。
2. にんにくは皮をむき、1mm幅程度にスライスします。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れて弱火で加熱します。香りが出てきたら、水気を切ったごぼうを加えて炒めます。
4. ごぼうがしんなりしてきたら、コショウを振り、鍋はだからしょうゆを加えて軽く炒め、塩で味を調えます。
5. 器に盛りつけて完成です。



ごぼうに含まれる代表的な栄養素として、食物繊維があります。食物繊維は、腸の働きを整えたりコレステロールをコントロールする重要な作用を持っています。

ごぼうには重量の1.8%の食物繊維が含まれています。食物繊維は腸を刺激して蠕動運動を活性化させ、便通を促す働きがあるため、便秘症状の改善が期待できます。また、ごぼうには利尿効果もあるため、体がむくんでいる時に食べると、体の余分な水分が尿になって排泄され、むくみを解消します。ごぼう特有のシャキシャキした歯ざわりは、イヌリンという炭水化物によるものですが、このイヌリンには腎臓の機能を高める効果があります。ごぼうを常食すれば、便や尿や汗といったいろいろな形で、体内の毒素を排泄してくれますので、肌も美しく保たれます。便秘などによる吹き出物、肌荒れに悩んでいる場合は、お肌のトラブルの解消が期待されます。<sup>1)</sup>

ごぼうは低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。食卓に1品加えれば、不足しがちな食物繊維も取れて、カロリーも抑えることができます。和食以外にも幅広くアレンジ可能ですので、ぜひお試しください！

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) 免疫力を高める健康 食べ物・栄養食品 効果効能ナビ ごぼう

<http://kenkou-tabemono.info/index.php?%E3%81%94%E3%81%BC%E3%81%86%E3%81%AE%E6%A0%84%E9%A4%8A%E3%80%81%E5%8A%B9%E8%83%BD%E5%8A%B9%E6%9E%9C>

(最終閲覧日: 9月16日)