

湖国の幸 スポーツの膳

第4回

幸:赤こんにゃく

文・レシピ:海老久美子(立命館大学スポーツ健康科学部教授)

撮影:本多ジェロ 構成:吉村淳



膳:赤こんにゃくのガーリックソテー

県

外から滋賀にやってきて、驚くもののひとつに赤こんにゃくがあります。

実は、私自身がそうでした。しかも、珍味かと思ったら、近江八幡の知り合いから「私たちは、子供の頃から、こんにゃくといえば赤いものでした」と聞き、さらにビックリ。今では、県外から遊びに来た人に、したり顔で赤こんにゃくをご馳走し、悦に入ったりしています。

赤こんにゃくなどこんにゃく類は、食物繊維やカルシウムを含み、よく知られているように低カロリーの食品です。いろいろな味と馴染みやすく、低カロリーなのに、加熱してもかさが減らず、赤こんにゃくの独特の食感のある食べ応えのあるメニューになります。体重コントロールをしているアスリートにとっては、ありがたいはずです。

赤こんにゃくを使ったメニューとしては、普通のこんにゃく同様、煮付けやおでんなどが多いように思います。せっかくだから、赤こんにゃくにしかない「赤」という色をもっと活かしてみよう。

一般的になってきたパプリカの黄ピーマンと、普通の緑ピーマンの色を借りて、赤、黄、緑のカラフルなレシピです。そこに低脂肪で高たんぱくで、こちらも独特のコリコリした食感のある砂肝をプラス。油でソテーしながらも、全体的にはカロリー抑えめのメニューになります。

また、緑ピーマンは、ベータカロテンが多く、黄ピーマンには、アルファカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

見た目の鮮やかな色のインパクトは強いですが、割と地味な存在の赤こんにゃく。県内のキャンパスに通っている私の学生たちも、知らない学生が多いです。なんとももったいない話。

滋賀のアスリートには、地元が誇れる色鮮やかな赤こんにゃくをもっと食べて、鮮やかなパフォーマンスを発揮してもらいたいと思います。

■材料 ■材料 4人分

赤こんにゃく 1枚 砂肝 100g
ピーマン 1/2個 パプリカ(黄)1/2個
オリーブオイル 大さじ1 にんにく(薄切り) 1片分
輪切り唐辛子 少々 塩こしょう 少々 レモン汁 少々

■作り方

- 1)赤こんにゃくは湯通しし、一口大にちぎる。
- 2)砂肝は、薄切りにし、塩こしょうとレモン汁をかける
- 3)フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱し、香りが出たら、赤唐辛子と砂肝を炒め、1)を加え、全体が馴染んだら、薄く切ったピーマン、パプリカを加え、塩、こしょう、レモン汁で味を調える



海老久美子 教授