**●レシピ特集**

**野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラル等、免疫力や代謝に必要な栄養素を摂取するためには欠かせない食品です。また、野菜と考えない人もいるかもしれませんが米や大豆などの穀物類も食物繊維を多く含む“野菜”です。穀物には血糖となる糖質が含まれていますが、糖質にも種類があり、吸収されやすいものとされにくいものが存在します。ですから食事に取り入れるときも、働きや特徴を知っているのと知らないのでは大きく違ってきます。できるだけたくさん、上手に野菜を食べるための工夫やお勧めレシピをご紹介します。**

**不溶性の食物繊維には、不溶性なので水に溶けにくく、下痢になりやすい人にもお勧めです。以下のような種類があります。**

* **セルロース**
* **ヘミセルロース**
* **ペクチン**
* **リグニン**
* **キチン**

**これらは、干し柿・干しシイタケ・干し大根・黄粉・大豆・小豆・トウモロコシ・ライムギ・エンドウマメなど、干した野菜や豆類、キノコ類に多く含まれていています。さらに、ほかの食品に含まれている体に有害な物質を排泄する働きや免疫力を強化する効果があるのが特徴です。**

**◆玉ねぎとごぼうのスープ**

**玉ねぎは、血糖値を下げる効果がいちばん高い野菜で、正常値以下に下げてしまうようなことはないので、食べ過ぎても心配はありません。ここに糖質の吸収を抑えるごぼうを加えることで、インスリンを構成するための亜鉛を多く摂取することができます。**

**＜材料＞**

**ごぼう100g・玉ねぎ 100g・オリーブオイル 小さじ1/2・小口ねぎ ひとつまみ・塩コショウ 少々・すりおろしショウガ 少々**

**＜手順＞**

1. **ごぼうを水にさらしてアクを抜き、皮をむかずにそのまますりおろします。**
2. **玉ねぎは、皮をむいて薄切りにします。**
3. **熱する前のフライパンにオリーブオイルとすりおろしたショウガを入れてから火をつけ、ゆっくり温めて香りを出します。**
4. **油が温まったら、玉ねぎを入れて弱火～中火できつね色になるまで炒めます。焦がさないように注意しましょう。**
5. **キツネ色になったら、すりおろしたごぼうを加えさらに炒めます。**
6. **全体がアメ色になったら、水カップ２を加えて弱火でじっくり煮込みます。**
7. **玉ねぎが溶けてほとんどなくなったら、塩コショウで味を調え最後に刻んだ小口ねぎを散らします。**

**◎おから入鶏つくねバーグ**

**＜材料＞**

**鶏むねひき肉 300ｇ・卵（中玉） １個・おから 100ｇ・玉ねぎ 半玉・しいたけ ２個～・片栗粉少々・鶏ガラスープ（または和風だしの素）顆粒 少々・大根おろし 適宜・大葉・２～３枚**

**＜手順＞**

**下ごしらえ**

1. **玉ねぎ・しいたけをみじん切りにし、ビニール袋に入れて、２分程度レンジにかけます。**
2. **鶏むねひき肉・卵・片栗粉・鶏がらスープを混ぜてよく練り合わせます。**
3. **調理**
4. **フライパンを熱して油をひき、①のたねを小ぶりに丸めて焼きます。**
5. **煮汁の材料を合わせてフライパンに流し入れます。**
6. **中火～弱火で５分程度煮込んだら一旦火を止めて水溶き片栗粉を流し入れ、とろみつけましょう。**
7. **深皿に汁ごと移し、大根おろしと大葉の千切りをつくねの上にのせて盛りつけます。**

**◆きのことおからの炊き込みご飯**

**きのこは食物繊維を多く含む優秀な食材です。種類によって血糖値を下げたり肝臓での脂肪沈着を防ぐ働きもあります。そのため、一度にいろいろな種類のきのこを使うのがお勧めです。また、おから以外にもサツマイモなどを入れると、甘味が出て満腹感のある食事を作るのに役立ちます。**

**＜材料＞**

**玄米 100g・きのこ（マイタケ・エリンギ・シメジ・シイタケなど）60ｇ・おから 20ｇ・しょうゆ 少々・みりん 少々・ショウガ 少々・昆布1欠片**

**＜手順＞**

**①玄米は洗ってから水に30分ほどつけておきます。**

**②きのこは食べやすい大きさに切り、ショウガは細かく刻みます。**

**③おからをフライパンで空炒りして、風味を出します。**

**④炊飯器に玄米と水・昆布・きのこ・おから・しょうゆ・みりんを加え炊き上げます。**

**⑤炊き上がったら、刻んだショウガを加えてよく混ぜたます。**

**◎かぼちゃとさつま芋サラダ**

**＜材料＞**

**かぼちゃ １／８個・さつま芋 １／２本・人参 １／２本**

**＊水 大匙３・オリーブオイル 大匙１**

**※酢 大匙１・塩コショウ 適量**

**◇豆乳 大匙２・マヨネーズ 大匙２～・黒コショウ お好み量**

**＜手順＞**

1. **さつま芋は５ミリ厚さのいちょう切りにし、水にさらす。かぼちゃは５ミリ厚さ・人参は３ミリのいちょう切りにする。**
2. **水気を切ったさつま芋・かぼちゃ人参と＊の材料を蓋付きの耐熱容器に入れ全体に混ぜて、蓋をして野菜が柔らかくなるまで（10分程度）加熱します。**
3. **野菜が柔らかくなったら水気を切り、熱いうちにフォーク等で粗く潰します。※の材料で下味をつけ、冷蔵庫で冷やし味を馴染ませます。**
4. **◇の材料を混ぜて味を見て、塩コショウなどで味を調えます。**