



ンジャナバーズネー

(ンジャナの和え物)

【材料】約5人分

- ンジャナ(ほそばわだん)……………250g
- 塩……………2.5g
- 豆腐……………250g
- しょうゆ……………少々
- みりん……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 白ごま……………6g

【作り方】

- ① ンジャナは細切りにして水に放しアクぬきをして水気を切っておきます。
- ② 豆腐は水切りをし、ふきんで堅くしぼっておきます。
- ③ すり鉢に豆腐を入れてすり混ぜ、調味料を加えよくすり混ぜ、和え衣を作ります。
- ④ ①のンジャナを、③の和え衣で和えます。



【一食あたりの栄養素量】

栄養素の種類	成分表よりの算出値	料理の分析値
エネルギー(Kcal)	86	113
蛋白質(g)	6.3	8.7
脂質(g)	5.3	6.9
繊維(g)	0.6	0.3
カルシウム(mg)	130	86
鉄(mg)	1.8	1.1
塩分(食塩相当量)(g)	0.8	1.0
コレステロール(mg)	*	*

POINT

ンジャナ(ほそばわだん)はキク科の多年生草本で、本州西南部から九州、沖縄全域の海岸近くに自生しています。葉や莖を切ると乳白色の汁を出し苦みがあります。最近では畑でも栽培され市場に出回っています。葉を細切りにし、白和えにしたり、魚汁、イカスミ汁、煎じものとしてよく利用されています。酢の物、和え物のことを地域によってエーイ、スーネー、ナマシなどといいます。