



乾燥なんこうの和え物

主 なんこう(太系種)

一口メモ なんこうは、沖縄在来のかぼちゃで少し水っぽくあっさりした味が人気で、ビタミンA、ビタミンB₁やCも多く風邪の予防にも良いと言われる。なんこうを乾燥させることにより、歯ごたえが出て、食感が良くなり、和え物として仕上げた調理方法を広げる工夫の一品。煮くずれせず、炒め物や煮物でも美味しく調理できる。

【材料】4人分
 乾燥なんこう(水でもどして)……………200g
 わかめ……………50g
 きゅうり……………100g
 中華イカ……………100g
 ドレッシング……………適量

【作り方】
 ① 乾燥なんこうは2時間ほど水でもどす。
 ② ①を軽く絞り、熱湯を通して水切りする。
 ③ わかめは水にもどして水気を切り、きゅうりは薄切りにしておく。
 ④ ボールに材料を入れて混ぜ合わせ、好みのドレッシングをかけて味を調える。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	118
タンパク質 (g)	9.4
脂質 (g)	4.8
カルシウム (mg)	48
鉄 (mg)	0.5
ビタミンA (IU)	343
ビタミンB ₁ (mg)	0.07
ビタミンB ₂ (mg)	0.08
ビタミンC (mg)	14
食物繊維総量 (g)	2.4
食塩 (g)	1.8