

# いぎすの からし酢味噌 (おきゅうと)

## 栄養価(1人分)

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.9 g
炭水化物	41.1 g
食物繊維	5 g
塩分	0.8 g
カルシウム	0.0 mg



## 材料(4人分)

酢 味噌	イギス	400g
	白みそ	30g 大さじ2
	砂糖	10g 大さじ1弱
	塩	3g 小さじ1/2
	酢	20cc 大さじ1と1/3
	みりん	15cc 大さじ1
	練りがらし	6g

## 作り方

- ① イギスを2mm厚に切る。
- ② 白みそと砂糖、塩、みりん、練りがらしを混ぜ合わせ、酢を少しずつ入れながら酢味噌を作る。
- ③ ①を器に盛り、酢味噌を添える。

## ひとくち×モ

イギスは海髪と書くだけに、毛髪に似ており、細く柔らかく粘質性のあるイギス科の海草である。生は暗紫色だが、洗いさらして乾燥させると白くなる。米のとぎ汁でゆでて溶かして調理する。味噌の効用としては、大豆にはタンパク質、サポニン(中性脂肪を減らす)、レシチン(脂質の代謝を促進)、プロスタグランジン(高血圧予防)、食物繊維が含まれ、脳梗塞や心筋梗塞、脳血栓症を予防する効果がある。麹、酵母、乳酸菌には、ビタミンB2やビタミンB12が含まれ消化を助けたり、整腸、造血作用があり、また神経疲労を防止すると言われている。

