

## 食育ミニセミナー⑱

# 「ゆっくり消化吸收の時代へ」

大阪スローフード協会  
理事長 不破三枝子



昨今、「糖質オフ」「カロリーゼロ」など、ゼロの時代まっ盛り。生活習慣病予防や余計な脂肪を付けたくないよう心がける、という意識はとても良いことだと思います。でも、なにか納得がいかないんですね。もちろん、糖質やプリン体、カロリー制限をお医者さんから告げられている方はしかたないとしても、食べ物であれ、飲み物であれ、それ本来の味を楽しめない、体をつくる大切な成分を十分に吸収できない、という気がするからです。本物から遠ざかっている、ともいえますか。それは、「食育の視点」で見ると本末転倒なこと。ちょっと、考え方を変えてみましょうよ。私たちが提唱したいのは「ゆっくり消化吸收」させる発想。

例えば、体をつくるのに必要なたんぱく質を摂る際、肉や魚を食べる前にまず野菜を食べるという食べ方。また、消化吸收の緩やかな植物性の大豆やその加工品を毎日食べるといった食材の置き換え。そうした「食」の工夫で美味しく食べながらも血糖値の急な上昇を抑えたり、元気で太りにくい体づくりに役立つと思うのです。時代は、「ゆっくり消化吸收」させる食生活へ、みなさんもはじめませんか。



●「こちゃん」とでは皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:  
[osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp](mailto:osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp)

## ご飯にピッタリの新アイデア 山芋きんぴらまぶし

### 【材料】

- 山芋…150g(皮をむき、薄い酢水に浸す。)
- ゴボウ、ニンジン…100g(1/2本)
- ピーマン…3個 ●白ゴマ…少々 ●ゴマ油…大さじ2
- みりん、濃口醤油…各大さじ3 ●出汁…適宜

### 【作り方】

- ①山芋の準備をし、ゴボウ、ニンジンは4cmの長さの千六本切りに。ピーマンも種を除き、千六本切りにする。
- ②フライパンにゴマ油大さじ2を入れ、ゴボウ、ニンジンをよく炒める。そこへみりん、濃口醤油を加えて加熱し、汁がほとんど無くなったら、ピーマンを加え、しんなりしたら火を止め、白ゴマをまぶす。



- ③山芋はすりおろし、箸でよく混ぜて空気を含ませ、出汁を少しずつ加え、好みのとろみにする。
- ④器にとろろを入れ、きんぴらを乗せる。
- ⑤すべてを混ぜて食す。ご飯を加えても良い。

## さくさくホクホク新食感がおいしい 大和芋のあられ揚げ

### 【材料】

- 大和芋…150g(皮をむき、薄い酢水に浸す。)
- 昆布茶用のあられ…適宜(薄塩のせんべいでも良い)
- シシトウ…10本 ●スタチ…2個(半分に切る)
- 昆布茶…適宜

### 【作り方】

- ①大和芋はすりおろし、箸でよく混ぜて空気を含ませる。
- ②あられをボウルに入れ、大和芋を大さじ1ずつ加え、あられをまんべんなくまぶす。
- ③②とシシトウを180度の油でカラリと揚げろ。
- ④昆布茶とスタチを添える。

山芋は「いざ料理」となると、「どうもレンピのイメージが広がります。そこで今回、れい子先生に山芋の食べ方が広がるアイデアを教えたきました。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」  
その23 / 山芋・大和芋



〈プロフィール〉  
神戸市御影と兵庫県朝来市和山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰。  
大阪スローフード協会理事

## from こちゃんと

食欲の秋、スポーツの秋、冬に備える秋。美味しいものがたくさん出回ります。いろいろ食べて体を動かし、寒さに負けない体をつくりたいものです。そのためのベースとしてでんぷん質やたんぱく質の消化吸收に役立つ山

芋は、なかなか魅力ある食材ですね。特に自然薯は学名でも「ジャボニカ」の名がついている日本原産種。昔は芋といえば自然薯のことだったそうです。この秋は、食卓に様々な山芋のアイデア料理を並べてみてはどうでしょう。