



7月～8月が旬！

かんぴょう  について

- ・栃木県は全国でかんぴょうの生産量**No 1**！
- ・全国生産量の**98%**が栃木で作られている。
→主に壬生町・上三川町・小山市などの県南で生産

かんぴょうとは？ 

「ゆうがお」の実を紐上に剥いて乾燥させたものです。ゆうがおはウリ科の食物で、ひょうたんのような形をしています。**食物繊維**・カルシウム・カリウム・リン・鉄等が多く含まれている食品です。

かんぴょう(乾)10g中に食物繊維が3g含まれている！

<食物繊維の働き>



血中コレステロール値を下げる
食後の急激な血糖値の上昇を抑える
便秘の改善等



食物繊維の**1日の摂取目標量**(18～64歳)は**男性21g以上、女性18g以上**です。(「日本人の食事摂取基準2020」)現状は、男女ともに約15g程度の摂取となっています。

そこでまずは**1日あたりプラス3～4g**を目標に積極的に摂取することが勧められています。

かんぴょうと油揚げのごま酢和え 

<材料> (2人分)

かんぴょう(乾) 20g
油揚げ 1枚
人参 10g
きゅうり ½本
塩 少々

すりごま 大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 小さじ1

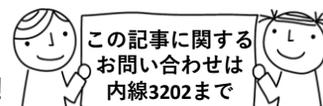
1人前あたり
エネルギー 155kcal
タンパク質 6.5g
脂質 7.1g
炭水化物 25.1g
塩分 1.9g
食物繊維 4.5g

<かんぴょうの戻し方>

20gのかんぴょうにカップ2杯のぬるま湯を入れ、小さじ½の塩でもみ洗いし、水で2回程度すすぎ茹でる。※かんぴょうは5～6倍に増えるので、たっぷりの水で茹でましょう。

<作り方>

- ①戻したかんぴょうを歯ごたえのある程度にお好みに茹で、3cmの長さに切る。
- ②油揚げを熱湯に通して細く短冊に切る。
- ③人参ときゅうりは3cmの長さで千切りにし、塩を少々振っておく。
- ④水気をよく切ったかんぴょう・人参・きゅうり・油揚げに、混ぜ合わせたaの調味料で和える。ポイントは水気をよく切り、食べる直前に和えること！



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで