栄養 なんでもい～と(eat)

11 月号

寒い時期にぴったりのおでん。おでんのルーツは、拍子木形に切った豆腐を竹串で刺して焼いた豆腐田楽といわれています。今回は、家庭でよく食べられる鍋ランキング 27 年連続 1 位※のおでんについてご紹介します。

おでんについて教えてください。

各地域のおでん

＜ **共通の具材・・・大根、卵、こんにゃく、ちくわ** など ＞

日本全国には、各地の名産を使ったおでんがあり、地域によって味付けや具材が異なるのも魅力の一つです。

地域	出汁や味の特徴	特徴的な具材
札幌風	昆布強めのあっさりとしただし	しらこ、ふき、マフラー（長いさつま揚げ）
東京風	濃口しょうゆとかつおだし	すじ（練り物）、ちくわぶ、はんぺん
飯田風	“ねぎしょうゆだれ”をかけて食べる	はんぺん、つみれ、焼き豆腐
静岡風	だしは黒っぽく、だし粉をかけて食べる	黒はんぺん、なると巻、豚もつ
名古屋風	八丁みそを使った甘辛い汁	焼き豆腐、角麸、豚もつ
金沢風	昆布だし	カニ面、ばい貝、車麸
福岡風	合わせだし	餃子巻、ロールキャベツ、餅入り巾着

おでんの栄養

- はんぺん、つみれ、ちくわ など
  →高たんぱく、低脂質
- 大根、こんにゃく など
  →食物繊維が豊富

注意点とポイント

練り物に塩分が多いため、素材から出る塩分とだしを活用し、食べ過ぎに注意しましょう。和からしをつけて食べるとうま味が引き出されます。

＜ おでんにプラス！おすすめの副菜 ＞

青菜のおひたし

不足しやすいビタミンや
β-カロテンが摂取できる

ごぼうサラダ

歯ごたえがあり
食物繊維が豊富

作るときのポイント

おでん作りで失敗したことがある人は約 65%※。
長く煮過ぎないことがポイントです。

- 大根やこんにゃくは表面に隠し包丁を入れる。
- ゆで卵は固ゆでにする。
- 一度煮立ったら弱火でコトコト煮る。
  強火は煮崩れ・煮詰まり・汁のにごりの原因に。
- 練り物のうま味が汁に出過ぎないよう、練り物を煮るのは 20 分までが目安。
- はんぺんは食べる直前に入れ、汁をかけながらさっと温める。

※参考：株式会社紀文食品の調査結果



Instagram レシピの紹介、はじめました♪

レシピや健康豆知識を定期配信中です♪ぜひフォローお願いします！



Pick Up
「ほうれん草と
にんじんのごま和え」
常備菜にもおすすめ！





@nakakita_nutrition