

海藻に豊富に含まれる水溶性食物繊維は、水分と混ざると粘性が高まりゲル状になります。それが胃腸内をゆっくり移動するため、お腹が空きにくくなり、食べ過ぎを防いでくれるとされています。

水溶性食物繊維は粘性があるため、食物の移動を緩やかにし、炭水化物の消化・吸収を阻害し、血糖値の上昇を緩やかにして糖尿病や肥満の予防と軽減になると考えられています。さらに、水溶性食物繊維には、コレステロールの上昇が抑え、脂質異常や動脈硬化なども起こりにくくなるとされています。

*人参とワカメのナムル

材料	2人分
塩蔵ワカメ	30g
人参	1/2 本
すりごま (白)	大 1
醤油	大 1
砂糖	小 1
ごま油	小 1
にんにくすりおろし	ひとかけ

1. 塩蔵ワカメは塩を洗い流し、水に浸けて戻したら手で水気をしぼりザク切りにする。人参は千切りにしてサッとゆでザルにあげる。にんにくはすりおろす。
2. ボールにすりごま、醤油、砂糖、ごま油、にんにくのすりおろしを混ぜて入れ、1を加えてよく混ぜる。

*塩蔵わかめは塩抜きして水で戻すと約3倍の重量になる。



*わかめの千切り

材料	2人分
塩蔵ワカメ	30g
豚挽き肉	50g
砂糖・醤油・ごま油	各小 1
すりごま (白)	小 2
卵	1 個
長ねぎ	1/4 本
小麦粉 (約 30g)	大 3
水・塩	大 3・少々
ごま油	小 2
コチュジャン	適宜

1. 塩蔵ワカメは塩を洗い流し、水に浸けて戻したら手で水気をしぼりザク切りにする。
2. フライパンごま油を熱し豚挽き肉を炒める。ひき肉に火が通ったら砂糖醤油を加えて味つけする。長ねぎはみじん切り。卵は溶きほぐしておく。
3. ボウルに水を大さじ 3、塩少々を入れ、小麦粉大さじ 3 を加え混ぜ合わせわかめ、2. の豚挽き肉、長ねぎ、すりごまを加えよく混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し 3. を平らに流す。中火で 3 分ほど加熱したら裏返し、溶き卵を回しかけて生地の下にも流し込む。フタをして 2 分ほど焼いたらフタをとり更に 1 分ほど焼く。
5. 一口大に切って器に盛りコチュジャンを添える。

*ひじきのおやき

材料	2人分
芽ひじき	6g
出し汁、砂糖・塩	50cc、ひとつまみ
人参	1/4 本
玉ねぎ	1/4 個
素干し桜エビ	15g
塩	少々
小麦粉 (50g)	1/2 カップ
水	大 1
卵	1 個
サラダ油	小 2
ねり辛し・醤油	適宜

1. ひじきはさっと水洗いし、水に 10 分ほどつけて戻しザルに上げ水気を切り、出し汁と砂糖・塩ひとつまみで煮含める。人参は千切りにし、さっとゆでザルに上げる。玉ねぎは薄切りにする。
2. 卵をよく溶きほぐし水と混ぜ、小麦粉とよく混ぜておく。これに 1. の材料と素干し桜エビ、塩少々を加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ 2. を食べやすい大きさの小判型に平たく広げ、中火で片面 2～3 分ずつ焼き器に盛りねり辛しと醤油をつけて食べる。

