

いぎす



「えごのり」とも呼ばれる「いぎす草」を使った料理。いぎす草は春になると海岸に流れてくる海藻で、主に県中部、西部の漁港で水揚げされる。

飛鳥・奈良時代には、すでに献上品として朝廷にも送られており、中部では祭りごと、節句、仏事、神事には必ず食膳にのぼっていた。

乾燥したいぎす草をもどし、とろ火で煮溶かし、容器に入れて固め、酢みそや辛子じょうゆ、生姜じょうゆでいただく。見た目は羊羹のようなだが、口に入れると海の豊かな香りが広がり、独特の食感が楽しめ、精進料理には欠かせない。

低カロリーで水溶性食物繊維も豊富なため、生活習慣病予防の献立としておすすめの一品。

<材 料> 作りやすい分量		<作り方>
干いぎす草	50g	① いぎす草は水で2～3回水洗いした後、水に浸けてもどす。その後、ザルにあげてゴミを取り除く。
水	1,000ml	② 鍋に、いぎすと水を入れ、火にかける。
ごま	適量	③ 沸騰したらとろ火にする。30～40分位よくかき混ぜながら煮る。
しょうゆ	適量	④ ほどよく練ったらバットなどに移し、冷蔵庫で冷やす。
		⑤ 固まったら食べやすい大きさに切り、ごまをふる。食べる時に、しょうゆをつけていただく。

※栄養価(1/12量)

エネルギー：15kcal、たんぱく質：0.8g、脂質：0.5g、食物繊維：2.2g

カルシウム：21mg、鉄：0.5mg、食塩：0.6g

