

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

たくあん漬けの意外な？秘密

深谷市は、野菜の生産量が全国トップクラスの『野菜のまち』であると同時に、『関東一の漬物所』としても知られています。

漬物の代表格といえばたくあん漬けが挙げられますが、あの特徴的な黄色は、原料である大根に含まれる辛味成分(4-メチルチオ-3-ブテニルイソチオシアナート)が熟成中に分解してできた、黄色色素物質によるものです。この物質は、長期熟成させた、干したたくあん漬けに多く生成し、抗酸化活性を持つことが分かっています。

また、最近よく耳にするGABA(γ-アミノ酪酸)がたくあん漬けの製造中に蓄積し、たくあん漬けが血圧上昇を抑制することも分かってきました。

たくあん漬けのような歯ごたえのあるものを噛むことは、口腔衛生効果や免疫機能向上などの良い影響があるとされています。

市内では多くの種類のたくあん漬けが売られています。食べ比べてお好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
高橋朝歌さん

キレイ・元気を応援します! No.84

たくあんの食感がおからサラダのいいアクセントに!

たくあん入りおからサラダ

栄養価 (2人分)

エネルギー 235kcal	たんぱく質 6.9g	脂質 17.5g	炭水化物 12.9g	塩分 1.1g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

そのまま食べるだけでなく、たくあんは食材としてもアレンジできます。

材料 (2人分)

たくあん40g、玉ねぎ40g、きゅうり40g、ロースハム2枚、おから100g、A(マヨネーズ大さじ2、プレーンヨーグルト大さじ3、レモン汁小さじ1、オリーブ油大さじ1/2)、塩・こしょう少々、ブリーツレタス適量

作り方

- おからは耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- 玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水気をよく絞る。きゅうりは薄切りにし、軽く塩をふってしんなりしたら、水気をよく絞る。たくあんは干切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ボウルに①と②を入れ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 器にレタスをしき、③を盛り付ける。

(レシピ作成：深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯()内は前月比 人口 142,510人(-46人)
男性:71,240人(-37人) 女性:71,270人(-9人)
世帯数:61,142世帯(+94世帯)
(令和3年5月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/