

旬の食材で体の中から元氣をつくる!

秋が旬の食材

里芋

【参考資料】
もっからだにおいしい野菜の便利帳 / 高橋書店
あたらしい栄養学 / 高橋書店
食べる健康法キッチン栄養学 / 高橋書店

キャラッティの

ヘルシー レシピ

Carrotty's
Healthy Recipe

ホームページの
レシピ集もぜひ
ご覧ください。



旬 9~11月頃。

栄養

主成分はでんぷんで加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防に効果的なカリウムと食物繊維を多く含みます。特有のぬめりはムチンとガラクトマンナンです。ムチンは胃の粘膜を保護する作用や風邪など感染症の予防に効果が期待できます。ガラクトマンナンは食物繊維の一種で腸の動きを活発にして腸内環境を整えるのに役立ちます。

調理法

煮物、田楽、サラダ、和え物、焼き物、炒め物、揚げ物など。

選び方

なるべく泥つきのものを。全体がふっくらと丸く湿り気のあるものを選びましょう。上から見て芽が中央にあるものが良いです。

保存方法

寒さと乾燥が苦手なので、皮付きのまま新聞紙に包んで冷暗所で保存します。冷凍する場合はかために茹でて冷まし冷凍します。皮をむいて輪切りにして生のまま保存袋に入れて冷凍してもOK。



Recipe

芋煮汁

材料 (2人分)

里芋 …………… 小6個
牛切り落とし肉 …… 80g
ごぼう …………… 1/3本
白ネギ …………… 1/2本
こんにゃく ……… 1/3枚
しいたけ …………… 2枚
だし …………… 3カップ
酒・みりん ……各大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1/2
醤油 …………… 大さじ1・1/3

【1人分】
エネルギー 224kcal
食物繊維 5.6g
食塩 1.7g

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切ってさっと洗います。こんにゃくは手でちぎります。ごぼうはさがきにして水にさらします。牛肉は食べやすい大きさに、白ネギは斜め切り、しいたけは細切りにします。
- ② 鍋にAと里芋、ごぼう、こんにゃくを入れて火にかけます。沸騰したら中火にして里芋に火が通るまで煮ます。里芋がやわらかくなったら、牛肉、白ネギ、しいたけを加えます。
- ③ 肉に火が通ったら醤油で調味して出来上がりです。

豆知識

皮をむく時、手に重曹または塩をつけると手がかゆくなるのを防ぐことができますよ。

バランスよく食べよう!!



(芋煮汁を利用した) バランス食献立例

【1食分】
食塩 2.6g
エネルギー 632kcal

《主菜》さわらの塩焼き
(添) しめじのソテー、ピーマンの和え物、ミントマト

《汁》芋煮汁 《主食》ごはん(150g)



【1人分】
エネルギー 122kcal
食物繊維 2.4g
食塩 0.3g

材料 (2人分)

里芋 …………… 小6個
トマト …………… 小1個
大葉 …………… 1枚
サラダ油 …… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1/2
塩 …………… 少々
練りわさび …… 少々
塩・酢 …………… 適量

里芋のサラダ

Recipe

- ① 里芋は皮をむき、塩でもんでぬめりを取ります。
- ② 熱湯に酢と塩少々を入れ、里芋を入れてやわらかくなるまで茹でザルにあげてさっと水洗いして5mm厚さの輪切りにします。
- ③ トマトは皮をむきみじん切りにして、里芋に加えます。
- ④ ③によく混ぜ合わせたAを加えます。
- ⑤ 千切りにした大葉を上から散らしたら出来上がりです。