

10月～11月が旬の里芋の原産地はインド、ネパールからマレー半島当たり。日本へは中国大陸を経て縄文中期に渡来。ぬめり成分はガラクトサンやムチンなどで、炭水化物とたんぱく質が結合した水溶性の食物繊維。ガラクトサンは脳細胞を活性化させ、免疫力を高めるといわれています。ムチンはたんぱく質の消化、吸収を高めて、胃腸をやさしく保護します。また、里芋は塩分排泄効果の高いカリウムが豊富なので血圧が気になる方にもお薦めです。カロリーも芋の仲間では低い！！

里芋のゆで方・・・皮つき里芋をよく洗う

<皮をむいてゆでる>里芋の水気をよくふくとり、里芋の上下を切り落とし上下の切り口が六角形になるように上から下に皮をむく。(六方むき) ***ぬれていると手がかゆくなることもある***

<里芋の皮つきでゆでる>鍋に里芋がかぶるくらいの水を入れ10分～20分間加熱し(里芋の大きさによります)里芋に竹串がすっと通るようになったらザルにあげる。手で触れるくらいに冷めたら皮をむく。

<電子レンジ加熱>両端を切り、耐熱皿に乗せ、ラップをする。中くらいのが3個だと電子レンジ(600W)で3分～3分30秒くらい加熱する。水に浸けながら皮をむく。

*揚げ里芋のごま味噌和え

材料	2人分
里芋	3～4個
揚げ油	適宜
すりごま白	大2
仙台味噌	大1
酒	大2
砂糖	大1

1. 茹でた里芋の水分をキッチンペーパーで拭き、180℃に熱した揚げ油に里芋を入れ3分ほど揚げる。
2. すりごま、仙台味噌、酒、砂糖を小鍋に入れひと煮たちさせ1. を加え全体にごま味噌をまんべんなく和える。



*揚げ里芋のきのこあん

材料	2人分
里芋	3～4個
人参	10g
生椎茸	1枚
えのき茸	20g
出し汁	120cc
塩	1g
醤油	小 1/3
味醂	小 1/2
片栗粉・水	各小1

1. 茹でた里芋の水分をキッチンペーパーで拭き、180℃に熱した揚げ油に里芋を入れ3分ほど揚げる。
2. 人参、生椎茸はせん切り、えのき茸は根を切り落とし半分切る。
3. 小鍋に出し汁と2. を入れふたをして中火で5分ほど煮たら、塩・醤油・味醂を加え、煮立ったところに水溶き片栗粉を入れ全体をかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。

