

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。オセアニア、メラネシアではタロイモと呼ばれています。

里芋の主成分はでんぶんで、水分を多く含むため、いも類の中では低エネルギー。

ぬめり成分はガラクタンやムチンなどで、炭水化物とたんぱく質が結合した水溶性の食物繊維。ガラクタ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で100g中640mgでじゃがいもの1.5倍あります。

*里芋まんじゅう

材料	2人分
里芋	150g
塩	2～3g
塩	少々
むきえび	40g
A 生しいたけ（みじん切り）	1個分
ねぎ（みじん切り）	5センチ
B 塩	少々
酒	小1
C だし汁	140cc
塩	1g
砂糖・酒	各小1
しょうゆ	少々
片栗粉・水	小1・小2
人参	10g
まいたけ	20g
せり	2～3本

1. 里芋は皮をむき、3～4きれいに切りざるに入れ、塩2～3グラム加えてよくもみ、流水で塩とヌメリを洗い流す。
2. 1. をたっぷりの水からゆで、やわらかくなったらお湯を捨てマッシャーやすりこぎでなめらかになるようよくつぶし、塩少々を混ぜ合わせる。
3. むきえびは背綿をとり庖丁で細かくたたき A、Bを混ぜ合わせ半分に分け、丸く形つくる。
4. 2. の里芋を半分量をラップにとり、3. をあんにしてラップごとまんじゅうのように包み蒸し器で7～8分蒸す。
5. 人参は皮をむきせん切り、まいたけは食べやすい大きさに裂く。せりは5ミリ長さに切る。
6. Cを鍋に入れ煮立ったら5. を加え軟らかく煮て水溶き片栗粉をまわしかけとろみをつける。
7. 4. を器に盛り上から6. をかける。

