

10月～11月が旬の里芋。ぬめり成分はガラクトマンナンなどで、水溶性の食物繊維です。ガラクトマンナ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。また、里芋は血圧の上昇を抑えると言われている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！！

簡単！里芋のゆで方 → → 電子レンジ加熱（電子レンジによって多少時間の差があります。）

1. 皮つき里芋をよく洗う
2. 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 500w で2分加熱したら上下を変えてさらに2分ほど加熱して熱いうちに皮をむく。

***レンジで作る 里芋のきのこあん（きのこはお好みで何でも美味しいです！）**

材料	2人分	
里芋	中5個	1. 電子レンジで加熱して皮をむいた里芋は一口大に切って器に盛る。
きのこあん		2. <きのこあんを作る>
人参・長ねぎ	各 10g	・ 人参は千切りにし、長ねぎは斜め切り。舞茸・しめじは根を切り落とし小房に分ける。
舞茸・しめじ	各 20g	・ 深めの耐熱容器（丼のようなもの）に人参・長ねぎ・舞茸・しめじとだし汁、
だし汁	120cc	醤油、味醂を入れ、ふんわりラップをして 500w の電子レンジで5分間加熱
塩	1g	する。
醤油	小 1/2	電子レンジから取り出しかき混ぜながら水溶き片栗粉を加え、もう一度ラッ
味醂	小 1/2	プをかけ更に 500w のレンジで 20 秒ほど加熱する。
片栗粉・水	各大 1/2	3. 1. の里芋に 2. のきのこあんをかける。

<冷凍の里芋を使う場合> 1人分約 80g の里芋を耐熱容器にに入れてラップをし、500W のレンジで4分ほど加熱すると軟らかくなるのでこれにきのこあんをかけたたりごま味噌を和えればよい。



***里芋のごま味噌和え**

材料	2人分	
里芋	中5個	1. 電子レンジで加熱して皮をむいた里芋は一口大に切っておく。
すりごま白	大2	2. 耐熱容器にすりごま・仙台味噌・砂糖・酒を入れてよく混ぜ、電子レンジ 500w で1分間加熱する。（ごま味噌）
仙台味噌	大1	3. 2. のごま味噌で 1. の里芋を和え器に盛り付ける。
砂糖	大1	
酒	大1	