



11月となり、肌寒い日が増えました。食欲の秋もこれが最後。今回はおいしくて栄養にも優れた里芋をご紹介します。

里芋の栄養価

里芋はカリウムを多く含みます。また、ぬめりの成分であるムチン、ガラクトタン、マンナンなどが様々な効果をもたらしてくれます。

① カリウム

里芋はカリウムを多量に含みます。カリウムは余計な塩分を体から排出させ、高血圧などを予防し、血圧を下げる効果があります。また、夏場など汗をかきやすいときにはカリウムは汗と一緒に出てしまい不足します。不足すると筋肉の動きが悪くなり力が出ません。これが夏バテの要因とされています。

② ムチン

ムチンは胃腸の粘膜を保護や細胞を活性化する作用を持ち、肝臓や腎臓の弱りを防止して老化防止にも効果があるとされています。

③ ガラクトタン

ガラクトタンは水溶性食物繊維で、免疫力を高める効果があり、他にも血中のコレステロールの抑制、便通をよくする働きがあるとされています。最近ではガン細胞の増殖を抑制してくれる効果もあるのではないかとされています。

④ マンナン

マンナンは便秘予防や糖尿病予防などに効果があるとされています。

里芋の食べ方

里芋と言えば煮っ転がしですね。他のレシピと一緒に、作り方も調べてみました。

里芋の煮っ転がし

材料

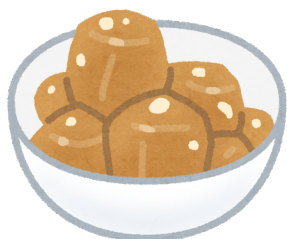
里芋 500g

和風だし 小さじ1

醤油 大さじ3

砂糖 大さじ4

(仕上げに) みりん 大さじ3



作り方

- 1、皮をむいた里芋を広口の鍋に入れ、和風だしと醤油、砂糖を全体に絡めてから強火にかける。
- 2、里芋に調味料をからめながら強火で煮詰める。
- 3、煮詰まったら水かお湯を里芋がひたひたになるまで入れ、中火から強火で煮る。その時落とし蓋をします。
- 4、泡が細かくブクブクしてきて、串で刺しスッと通るようなら、みりんを加えひと混ぜ、火を消し、蓋をして蒸らして完成。
- 5、煮物なので一晩寝かせてもおいしいです。

れんこんと里芋のピリ辛マヨあえ

材料 (2人分)

れんこん 100g

里いも 2個 (100g)

水 1と1/2カップ

和風だしの素 大さじ1/2

マヨネーズ 50g

コチュジャン 小さじ2 (10g)

Aすり白ごま 大さじ1

Aおろしにんにく 少々

すり白ごま 適量

作り方

- 1、れんこん、里芋は皮をむき、れんこんは5mm厚さに半月切りにし、里芋は5mm厚さの輪切りにする。
- 2、鍋に分量の水を入れて沸かし、和風だしの素、(1)のれんこん・里芋を加え、竹串がスッと通る程度まで3～4分ほどゆでる。
- 3、ゆで上がったならそのままゆで汁に浸して冷ます。冷めたらザルに上げ、水気をきる。
- 4、ボウルにマヨネーズ、コチュジャン、Aを混ぜ合わせ、(3)のれんこん・里芋をあえる。
- 5、器に盛り、ごまをふって完成。

他にも、おいしい煮物の作り方がいっぱいあります。ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



出典：旬の食材百科

キッコーマン ホームクッキング

とやの網川原薬局 作成