

～秋のレシピ紹介～

さ と い も

里芋



里芋と手羽元のうま煮

<材料> (3~4人分)

- 里芋……………小 12 個
- 手羽元……………8 本
- 油……………大さじ 2
- ④ {
 - 砂糖……………大さじ 1
 - 醤油……………大さじ 2
 - 酒……………大さじ 3
 - みりん……………大さじ 2
 - 生姜薄切り……………3 枚

<作り方>

- ① 里芋は洗って皮をむきます。
- ② 深めのフライパンに油をひいて、手羽元の表面に焼き色がつくまで焼きます。
- ③ ②に④と①を加え、煮立ったら弱火にして落とし蓋をして煮ます。
- ④ 里芋が柔らかくなったら、火を止めて皿に盛ります。

--- 里芋の栄養と作用 ---

里芋は、他の芋類にくらべて地味な存在ですが、栄養は豊富で、特に“カリウム”の含有量はトップクラスです。“カリウム”は余分な“ナトリウム(塩分)”を排出し、むくみや高血圧の予防・改善に効果があります。

また里芋のぬめりに含まれる水溶性の食物繊維は、便秘を予防したり、食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールを下げる働きがありますので、生活習慣病の予防が期待できます。

そのうえ、身体を温める作用も冷やす作用もないため、どの体質の人が食べても偏った影響もなく安心な食材です。

--- えらび方 ---

なるべく泥つきのものを選びます。適度な湿り気があり、おしりがかたくてふかふかしていない物がおすすです。



里芋のごま味噌だれ



<材料> (作りやすい量)

- 里芋……………10個
- 白すりごま……………大さじ3
- ④ { • 味噌……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- 酢……………大さじ1/2

<作り方>

- ① 里芋は洗って皮つきのまま柔らかくなるまで蒸し、熱いうちに皮をむきます。
- ② なべに④を入れて弱火にかけ、木じゃくしでよく練ります。
- ③ ②を火からおろし、ごまを加えます。
- ④ ①を皿に盛り、③をかけます。

里芋のナゲット



<材料> (作りやすい量)

- 里芋……………5個
- とり肉ミンチ……………150g
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ2
- 油……………適量
- トマト……………好みで
- サラダ菜……………好みで

煮里芋で作っても
簡単で美味しくできます

<作り方>

- ① 里芋は洗って皮つきのまま柔らかくなるまで蒸し、熱いうちに皮をむきます。
- ② ①の里芋をマッシャー等でよくつぶし、少し冷ましてからとり肉ミンチを加えて軽く塩こしょうをします。
- ③ ②に片栗粉を加え、良く混ぜて成型し、揚げ焼きにします。
- ④ 皿に盛り、サラダ菜とトマトを添えます。

秋の薬膳弁当の中から

産科でお作りしている

秋の薬膳弁当の献立

- 白いんげんのココロサラダ
- 椎茸と干しえびの天ぷら
- さつま芋と人参のきんぴら
- なすの煮浸し
- 鮭の胡麻マヨネーズ焼き
- 蓮根と蛸とブロッコリーのマスタード和え
- 豚肉とレーズンの煮物
- 白きくらげの甘酢和え
- 里芋と黒きくらげの炊き込みごはん
- きのこと汁
- 梨のはちみつ煮



里芋と黒きくらげの炊き込みごはん



<材料> (2~3人分)

- 米……………2カップ
 - 里芋……………6個
 - 黒きくらげ(乾)……………2g
 - あさつき……………好み
- ④ {
- 酒……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/2

<作り方>

- ① 里芋の皮をむいて塩もみし、水洗いして水気を切ります。
- ② ①の里芋を小さめの一口大に切り、黒きくらげは水で戻してから短めに細切りにします。
- ③ 米を研いで炊飯器に入れ、水を目盛りまで加えます。
- ④ ③に②と④を加え、しゃもじでざっくりと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れて炊きます。
- ⑤ ④を茶碗に盛り、あさつきを散らします。