



からだのごちそう

NO.12
平成19年11月号

今月のテーマは「ヤマイモ」です。



やまいもは11月～2月までが旬です。秋口に収穫され、低温貯蔵されて年間出回ります。冬場は、水分が抜けてねばり気が強くなり、アクが抜けて糖質も増すので、甘く濃い味が楽しめます。

栄養のこと

糖質が多く、イモ類のなかでもタンパク質を豊富に含みます。食物繊維も多く含まれています。食物繊維は、コレステロール値を下げ、カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄し、高血圧を予防してくれます。また、豊富な酵素は消化吸収を助ける役割をします。やまいものねばり成分は、栄養素を効率よく取り入れ、滋養強壮、疲労回復に効果的な働きをします。

選び方

- ★皮の表面に比較的デコボコが少なく、なめらかなもの
- ★皮が自然な肌色で、ハリとツヤがあるもの
- ★ヒゲ根があるもの
- ★カットものは、切り口が白いものを選ぶ

調理のポイント

イモ類のなかで、唯一、生で食べられます。熱に弱いので、生ですりおろして食べるのがオススメです。すりおろすことで酵素が活性化し、ベストの働きをしてくれます。

保存のポイント

その1 冷暗所に置く

そのままなら新聞紙につつんで風通しのよい冷暗所に保存する。切ったものは、切り口から水分が蒸発していくので、ラップでおおって冷蔵庫に入れる。

その2 冷凍庫で保存

千切りにしたものは冷凍庫で保存できる。すりおろしたものを、薄くのばしてラップにくるめば、必要量を折って使用できるので便利。

具たくさんとろろ汁



材料	分量
山芋	200g
オクラ	4本
ニンジン	1/2本
きゅうり	1本
みょうが	4個
黒ゴマ	大さじ1
かつおだし	大さじ1
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1

- ① 山いもはすりおろす。オクラは塩(分量外)でもんで熱湯を通し小口から1cm厚さに切る。
- ② にんじんときゅうりは5mm～1cm角に切り、ゆでる。
- ③ みょうがも小口から5mm厚さに切る。
- ④ 鍋に水3カップと(A)を合わせ火にかけ、ひと煮立ちしたら火からおろし冷ます。
- ⑤ すりおろした山いもに(2)のだしを少しずつ加えてときのぼし、オクラ、にんじん、きゅうり、みょうがを加えよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、好みで黒ごまをふる。

山いもとれんこんのふくら焼き

材料	分量
山芋	10g
れんこん	100g
しょうゆ	適量
カツオ節	少々
青海苔	少々
ごま油	少々

- ① れんこんは半量を粗みじん切りにし、残りはすりおろしてザルに入れ、水気をきる。
- ② 山いもはすりおろして(1)を混ぜ、ごま油をひいて熱してフライパンに流して焼く。
- ③ 両面こんがり焼けたら、盛りつけてしょうゆを塗り、かつお節と青のりをのせる。

(株)ライアンス

栄養士：広井・小田・小西・佐々木・島岡・西光・廣田・藤原・横山