

ふるさと産品通信

今月の食材

里芋



今月のレシピ

さといも団子のあんかけ

材 料 (4人分)

里芋……………	260g	えびむき身……………	50g
きくらげ……………	1枚	ごま……………	5g
枝豆むき身……………	25g	塩・片栗粉・揚げ油……………	適量

【A】

うすくちしょうゆ……………	小さじ2	みりん……………	小さじ1
酒……………	小さじ1	だし汁……………	60ml
片栗粉……………	少々		

栄養価 (1人当たり)

エネルギー……………	141 kcal	脂肪……………	6.4 g
塩分……………	0.6 g		

作 り 方

- ① 里芋の皮をむき、やわらかくゆで、熱いうちにつぶす。
- ② えび、きくらげ、枝豆は塩ゆでして、きくらげはみじん切りにし、①と塩・ごまを加えて混ぜる。
- ③ ②を適当な大きさに丸めて、片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ Aをよくあわせて火にかけ、とろみのあるあんを作り、揚げた団子にかけて出来上がり。

栄養士チェック

里芋特有の「ぬめり」の正体は、ガラクトタンやムチンという物質です。ガラクトタンは血中のコレステロールを下げる働きがあるほか、整腸作用や、便秘の解消にも効果があります。また、ムチンは胃や腸だけでなく、鼻やのどの粘膜を保護する働きがあるため、免疫力強化に役立ち、風邪をひきにくくすると言われています。また、ぬめり成分は脳細胞を活性化させるとして認知症予防や健脳効果があると注目されています。

レシピ紹介者



西条市栄養職員部会

小・中学校の栄養教諭と学校栄養職員で部会を構成し、学校給食の献立作りや衛生管理指導、栄養指導、小学生料理コンテストや親子産地めぐりをしています。給食のメニューでは、彩りや栄養面のほか、旬の食材を盛り込み、郷土料理・行事食を取り入れて、季節を感じ地域に根ざした献立作りに取り組んでいます。

里芋は3〜4月に種いもを植えて、秋から初冬の頃まで収穫する栽培期間の長い野菜です。太陽の恵みを大きな葉っぱでたっぷり受けて、栄養をため込みますが、実際にはカロリーは低く、その分うまみと豊富なミネラルなどをしっかり凝縮させています。特に、高血圧予防に有効なカリウムを多く含みます。

独特のぬめりがあり、調理に手間がかかるため敬遠されがちですが、よく洗った里芋を熱湯で3分ほどゆでてから冷水にとると、簡単に手で皮を取ることができます。

また、丸めたアルミホイルで皮をこする方も簡単です。

豊富に含まれる食物繊維のマンナンは、満腹感を与え、食べすぎを防止してくれるので、食欲の秋のダイエット食材としても活躍してくれそうです。



作付面積：24.3ha
生産数量：302t
参考：平成21年度野菜類の生産販売統計



ジュニア野菜ソムリエ 近藤和恵さん

野菜ソムリエのひとこと

コロッと丸く、こぶや皮に傷がなく、しま模様が平行にくっきりと出ているものが良品。指で押しつけて硬く、持ったときにずっしりと重い、泥つきで適度な湿り気のあるものを選びましょう。泥つきのまま新聞紙に包んで風通しの良い場所に保管します。

食育

ワンポイント チェック

色のパワーをいただきましょう

野菜の色は体ばかりでなく、心にも大きな影響を及ぼします。

赤い砂糖水は青い砂糖水より甘く感じます。なぜでしょう？ 青は自然界の食材にはない色なので食欲を減退させ、赤は食欲を一番刺激するのです。食欲のない時は赤い食材を用意してみましょう。

色の力ってすごいですね。

次回の食材は **柿** です。 問合せ：市庁舎本館農業水産課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380