

10月～11月が旬の里芋。ぬめり成分はガラクトマンナンやムチンなどで、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し、ムチンは、胃腸をやさしく保護してくれます。また、里芋は血圧の上昇を抑えると言われていたカリウムが豊富なため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(井のようなもの)に人参・長ねぎ・舞茸・しめじとだし汁、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分間加熱する。
だし汁	120cc	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、もう一度ラップをかけ更に500wのレンジで20秒ほど加熱する。
塩	1g	3. 1.の里芋に2.のきのこあんをかける。
醤油	小1/2	
味醂	小1/2	
片栗粉・水	各大1/2	

<冷凍の里芋を使う場合> 1人分約80gの里芋を耐熱容器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	