

Nutrition News

さと いも まめ ち し き 里芋の豆知識



さと いも えいよう 里芋の栄養

他の芋に比べてエネルギーが低く、カリウムが多く含まれています。独特のぬめりはガラクトンという食物繊維などで、血圧を下げ、コレステロールを減少する効果や、胃や腸の粘膜保護に役立つといわれています。

かわ て たいさく 皮をむくときに手がかゆくなる！対策は？

微量のシュウ酸塩を含むため触れるとかゆくなります。そこで里芋を洗った後、乾かしてから皮をむくと、ぬめりが出にくく、手がかゆくなりません。また洗った里芋を熱湯で3分ほど茹でるか、ラップに包み、レンジで3分ほど加熱すると、手でつると皮がむけます。

は た 葉っぱも食べられる

里芋の葉柄は「ずいき」と呼ばれ、灰汁を抜いて煮物、和え物、酢の物などで食べられています。皮をむいて乾燥させたものは「いもがら」と呼び方が変わります。地域によりいもじ、いもおじ、むじ、ずい、からとり、たつなどいろいろな呼び方をされています。



さと いも えら かた おいしい里芋の選び方

ふっくらと丸みがあって変色や傷がなく、泥付きのものが良い品です。皮は乾いているものよりも湿り気があるほうが新鮮です。お尻の部分がやわらかいものは傷みや鮮度が落ちていて可能性があるので注意しましょう。また皮にひび割れがあるものは風味が落ちていることがあります。泥付きのほうが、鮮度が長持ちします。

だいひょうりょうり いも に 代表料理：芋煮

芋煮は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理です。「芋煮会」として河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒につくったりするほか、各家庭でも食べられています。

里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎ、きのこ、ごぼうなどを入れて煮込みます。

