



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報は「里芋」についてです。

2023年9月29日は中秋の名月であり、別名「芋名月」と呼ばれています。

秋の収穫物である、里芋をお供えていたという説があります。

【里芋の栄養】

里芋には、血圧を上昇させるナトリウムを体外に排泄させる働きをもつ、カリウムが豊富に含まれています。また、便秘改善やコレステロール値を下げる働きがある食物繊維も豊富に含まれています。しかし、里芋は芋類に分類され、血糖値が上昇しやすいため食べ過ぎには注意が必要です。

【状態の良い里芋と保存方法】

状態の良い里芋は、おしりが硬くしまっていて、縞模様がくっきりと、均等なものと言われています。里芋は乾燥と寒さに弱いため、新聞紙に包んで冷暗所で保存しましょう。また、泥がついている里芋は鮮度が保たれるため、保存に向いています。

【レンジでできる里芋の煮っころがし】

【作り方】

- ① 耐熱の深皿に水を半分程と皮をむいた里芋を入れラップをして600wで4分加熱する。(ふきこぼれる可能性があるため2分で中を確認し、水を替える。)
- ② 水気を切った①にAを入れ、さらに4分加熱する。(味が染みるように2分加熱したら、里芋を混ぜ、串が通るまで加熱する。)

【材料】3人前

- ・里芋 9個
- ・めんつゆ4倍濃縮 大さじ1杯
- ・みりん 大さじ1杯
- ・水 大さじ2杯

A

【栄養成分量】	エネルギー量 53kcal	蛋白質量 1.1g
1人前	炭水化物量 12.7g	食塩相当量 0.7g

カリウム制限が必要な方は摂取量にご注意ください