

里芋

縁起物

里芋は中心に親芋ができ、そのまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と1つの種芋からたくさんの芋ができます。

親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。

里芋の種類

土垂(どだれ) 里芋の代表品種で子芋と孫芋を利用します。楕円形で肉質はやわらかくねっとりとした食感で、煮崩れしにくいので煮物に最適。

セレベス(別名:赤芽) インドネシアのセレベス島から入ってきた里芋です。親芋、子芋とも食べられる品種で、肌が少し赤みがかっています。ぬめりが少なくホクホクとしています。煮物やコロツケなどに向きますが、やや煮崩れしやすいので煮すぎには注意しましょう。

栄養成分

主成分はでんぷんとたんぱく質ですが、芋類の中ではエネルギーが低く水分が多いです。食物繊維やビタミンB群が多く、特にカリウムが多く含まれます。

鶏肉と里芋のかたん照り煮 (1人分:エネルギー258kcal 塩分 2.7g)

材料 (2人分)

鶏手羽元	4本	
里芋(冷凍)	小6個	
A	だし汁	100cc
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ5
	醤油	大さじ2

- ①手羽元は酒少々(記載外)を入れた熱湯で下茹でして臭みをとる。
- ②なべにAと①の鶏、里芋を入れて強火にかける。沸騰してきたら火を弱めてふたをして中まで火が通るようじっくり煮る。煮汁が減って照りが出てきたらできあがり。

★冷凍の里芋を使わない場合は、芋の皮をむき一度ゆでこぼしてから、②から同様に煮ます

冷凍の里芋を使って手軽に作ります



里芋を調理する時、手に塩をつけておくと、かゆみを予防できます



里芋のゴマ味噌和え (1人分:エネルギー147kcal 塩分 1.1g)

材料 (2人分)

里芋	200g	
A	長ネギ(刻み)	大さじ2 (好みで増減を)
	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	白すりゴマ	大さじ1
	白iriゴマ	大さじ1

- ①里芋は洗っておく。(大きいものは半分に切る。)
- ②里芋がやわらかくなるまでゆがく。(竹串がすっと通るくらい)熱いうちに皮をむき、あわせておいたAで和える。

★芋は子芋タイプでもセレベスでもお好みのタイプで、どうぞ。