

# 山芋

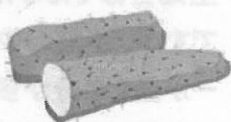
芋の仲間の中で  
生で食べられる  
唯一の芋です

## 栄養成分

芋類の中でもたんぱく質を豊富に含みます。  
アミラーゼなど消化酵素も豊富で消化を助け  
てくれます。すりおろすことで消化酵素が活性  
化します。また、カリウムも多く含みます。

## 山芋の種類

### 長芋



ひげ根が生えた黄土色の皮で、50～80センチほどの長い棒状のイモです。カットされて販売されていることが多いようです。流通量が多く、1年中購入可能です。他のヤマノイモに比べると水分が多く粘りは少なめで、そのまま切って酢醤油やワサビ醤油などでサクサクとした歯ごたえを楽しんで食べることもできます。

### 自然薯(じねんじょ)



長さ60～100センチほどの長芋よりは細長くゴツゴツしたイモです。栽培が難しくあまり流通していません。粘りが非常に強く、すりおろしてとろろ汁などに。

### ツクネイモ



にぎりこぶしのような丸いゴツゴツした形をしたイモです。粘り気が強く、おろしてとろろ汁にしたり、揚げ物などに。また、まんじゅうなどの和菓子の材料としても使用されます。

## 長芋ステーキ (1人分:エネルギー145kcal 塩分 1.1g)

### 材料 (2人分)

長芋 200g  
塩 少々  
片栗粉 大さじ2  
バター 10g  
めんつゆ(ストレートタイプ) 大さじ3  
かつお節 少々

- ①長芋は皮をむいて、7mm位の輪切りにする。
- ②①の長芋に塩をふり、片栗粉を両面にまぶす。
- ③フライパンに分量のバターを熱し、長芋がきつね色になるまで焼く。
- ④焼きあがったらめんつゆ(塩加減をみて適宜分量を調整してください)をかけて煮からめる。
- ⑤器に盛り付け、かつお節をかける。

★バターの苦手な方はサラダ油でもOK!

★めんつゆの代わりに、醤油、酒、みりん少々でも。

里芋や山芋って、  
料理が難しそうだ  
けど、とっても簡  
単に作れる料理を  
紹介しています。  
作ってみてね!

