

9月

里芋



こんな栄養素が含まれています！

里芋はねっとりほくほくとした食感が特徴で、秋を代表する味覚として子どもから大人まで人気の食材です。主成分はでん粉ですが、水分を多く含むため比較的**低エネルギー**です。

カリウムが豊富！

里芋はイモ類の中で最も多くカリウムを含んでいます。カリウムはナトリウムを尿と一緒に排出する働きを持つ栄養素なので、近年塩分の摂りすぎが問題視されている中で、減塩対策に効果的な食材です。

食物繊維たっぷり！

里芋を調理する際に特徴的な「ぬめり」は“ガラクトン”や“ムチン”と呼ばれる水溶性の食物繊維です。これらは粘膜を保護する働きや免疫力を向上させる効果が期待できます。また、ムチンはたんぱく質を体内に吸収しやすくする働きも持っていることから、エネルギー源として効率的に利用することが出来るようになり、疲労回復効果もあります。



～おすすめの調理方法～

里芋のぬめり成分に含まれるガラクトンやムチンは水溶性の食物繊維で、水に溶けやすい性質を持っているため、蒸し調理やレンジ調理などなるべく**水を使わない調理方法**や、**汁物の具材**として使用し、汁ごと摂るのがおすすめです。



水を使わない調理方法

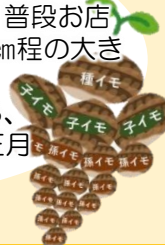


汁物

里芋の親芋と子芋・孫芋

土の中に植えた種芋の下にまず**親芋**が出来ます。その周りにくっつくようにしてできた芋が**子芋**、さらにその周りに出来た芋が**孫芋**となります。普段お店でよく目にする里芋は子芋か孫芋（4～8cm程の大きさのもの）です。

里芋は、親→子→孫と増えていくことから、日本では昔から**子孫繁栄の象徴**としてお正月などお祝いの席でも食べられてきました。



里芋の歴史

里芋は紀元前3000年頃からインドで栽培されていました。日本へは諸説ありますが、**紀元前に中国から伝わったという説があり**、縄文時代に伝わった**稲よりも古い**といわれています。日本で稲作が始まったのは弥生時代ですが、それ以前の縄文時代では里芋の栽培が中心に行われており、稲作が広まるまでは里芋が主食とされていました。名前の由来は、山で作られる山芋に対し、“里で作る芋”ということから、“里芋”と呼ばれるようになりました。

現在の原料状況 ※2021年7月現在

昨年は7～8月にかけての長期干ばつと、9月の台風による多雨が影響し、全体的に小玉傾向となっています。今年の収穫祭は現在のところ問題はありません。



里芋を使ったおすすめ献立



主食：里芋の炊き込みごはん

主菜：ささみカツ

副菜：野菜のいそ和え

汁物：沢煮椀

～里芋の炊き込みごはん～

材料（1人分）

・精白米	75g	★酒	7.5g
・冷凍里芋（乱切り）	40g	★みりん	9g
・油揚げ	10g	★醤油	4.5g
・細ねぎ（刻み）	10g	★塩	1.5g
		★水	適量

作り方

1. 油揚げは横半分に切り、1cm幅に切る。
2. 炊飯器に30分以上浸水させておいた米に★を入れて軽く混ぜ合わせ、めもりまで水を入れる。
3. 油揚げと里芋をのせて炊飯し、ねぎを散らしたら完成。