

魚津の野菜で簡単クッキング⑩



天神野新の関口春樹さん宅の
里芋を使いました。

里芋のおやき

材料(2人分)	作り方
里芋 200g	①里芋の皮をむき、4~8等分に切る。塩でもみ、水洗いしたあと、ゆでる。(塩でもんでおくと吹きこぼれにくい) ②しらすはさっと熱湯をかけて湯通しする。 ③里芋をフォークでつぶし、しらすと青のりを混ぜる。 ④小判型にまとめ、フライパンに油をしいて両面を焼く。 ⑤しょうゆとみりんで味付けをする。
しらす 大さじ1	
青のり 大さじ1	
サラダ油 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
みりん 大さじ1	
<洋風バージョン>	
里芋 200g	①上記と作り方は同じだが、具をみじん切りのハムと粉チーズにし、ケチャップで味付けする。
ハム 2枚	
粉チーズ 大さじ2	
サラダ油 大さじ1	
ケチャップ 大さじ2	

※具や味付けをいろいろ変えてみたら楽しいですね！

※1歳前からのお子さんの離乳食にも、大人のお酒のお供にも、高齢の方の食事にも使えます。

里芋の栄養素の特徴としては、カリウムがとても多いです。
カリウムは体の中の塩分を排出する役割を持ちます。
保存する時は冷蔵庫に入れないように。土がついたまま新聞紙に包み冷暗所に置いておくのがよいです。
里芋のぬるぬるは、「ムチン」「ガラクトタン」「マンナン」等、いくつかの成分によるものです。
「ムチン」は、胃腸の働きを助ける効果があります。
「ガラクトタン」は食物繊維の一種です。
「マンナン」はこんにゃくにも多く含まれます。

