

秋の食材

里芋



里芋は、親芋から子芋がたくさん増えるため、日本では大変縁起の良い食べ物と考えられています。また旬は、秋から冬にかけての時期になりますので、これからの時期に里芋ならではのやわらかく粘りのある食感を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【栄養】

ムチン

里芋のぬめり成分のムチンは消化を助けて、胃腸の調子を良くする効果があると言われています。

【選び方】

里芋は乾燥に弱いので、皮に湿り気のあるものを選びましょう。また、丸みがあり、実が硬くしまっていて、ひび割れなどが無いものを選びましょう。

【保存方法】

皮に泥がついたままの状態でも保存しましょう。湿らせた新聞紙などにくるみ、冷暗所で保存するのがおすすめです。冷蔵庫で保存すると、低温すぎるため、里芋が傷んでしまう原因になるので注意しましょう。

里芋を使ったレシピ

里芋のヘルシーコロッケ

1人分 161kcal 塩分 0.8g

(ソースを含む)



【材料(2人分)】

- | | |
|---------------|-----------|
| ・里芋 100g (冷凍) | ・こしょう 少々 |
| ・ツナ(水煮) 1缶 | ・パン粉 適量 |
| ・マヨネーズ 小さじ2 | ・中濃ソース 適量 |
| ・コーン(冷凍) 適量 | |

【作り方】

- ①里芋を表示通りに解凍しておきます。解凍したら、フォークなどで荒くつぶしておきます。
- ②ツナに汁気がある場合は汁気を切っておきます。
- ③ボウルに①と②を入れ混ぜたら、マヨネーズ、コーン、こしょうを加えさらに混ぜます。
- ④③を小判型にまとめ、パン粉を手で押さえつけながらまぶし、形を整えます。
- ⑤オーブントースターで 10分焼き、裏返してさらに 5分焼きます。お好みで中濃ソースをかけて召し上がってください。※オーブントースターによって焼き時間が異なる場合がありますので、注意してください。

★調理のポイント★

今回は調理しやすいように冷凍の里芋を使用しました。生の里芋を使用しても美味しく作ることができますので、ぜひお試しください。また、今回は油で揚げていないので、通常のコロッケより低カロリーな1品になっています。

栄養士 小笠原 裕香

