

秋の食材

長芋

長芋は、シャキシャキとした歯ざわりが特徴です。旬は一年に二回あり、「秋掘り」といわれる十一月〜十二月にかけて収穫されるものと「春掘り」に分かれます。「秋掘り」は、みずみずしい食感が特徴です。

【季節の食材だより No.39】

《栄養》

独特のぬめり成分は、ムチンと呼ばれる成分です。胃の粘膜を保護する働きがあります。

長芋に含まれる消化酵素のアミラーゼは、体内で糖質の消化を促してエネルギー代謝がアップすることから、スタミナ増強に役立ちます。アミラーゼは、熱に弱いので、生で食べることがベストです。刻んだりすりおろしたりすると働きがよくなります。

《選び方》

ふっくらと太く、まっすぐなものが良品です。

使い切れない場合は、すりおろして、冷凍用の保存袋に薄い板状にして冷凍します。必要な分だけ割って使えるため便利です。



* 長芋を使ったレシピ *

「長芋の肉巻き」

1人分 262 kcal 塩分 1.5 g

【作り方】

- ① 長芋は、皮をむいて横半分、縦3つに切ります。さやいんげんは、へたと筋を除き、固ゆでにして長さを半分にします。
にんじんは皮をむいてせん切りにします。
Aを混ぜ合わせ、たれを作ります。
- ② 豚肉を1枚ずつ広げて、全体に薄力粉をふります。
①の長芋、さやいんげん、にんじんを1/6量ずつ手前にのせます。端から、くるくるときつく巻き上げ、外側にも薄力粉をふります。残りも同様に作ります。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べます。焼き色がついたなら、3〜4分焼いて全体に焼き色をつけます。混ぜ合わせたAを加え、さらにころがしながら3〜4分、汁気がなくなるまで煮詰めます。



【材料(2人分)】

・長芋	10cm	
・さやいんげん	8本	
・にんじん	1/4本	
A {	・しょうが(すりおろし)	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・酒	大さじ2
	・砂糖	大さじ1/2
	・豚薄切り肉	6枚
	・薄力粉	適量
・オリーブ油	大さじ1	

★レシピのポイント★

長芋と野菜のシャキシャキとした食感が楽しめます。長芋は、上記のように生で食べることがベストですが、今回は冷めてもおいしくいただける、お弁当にもお勧めのレシピをご紹介します。

管理栄養士 信太 麻衣子