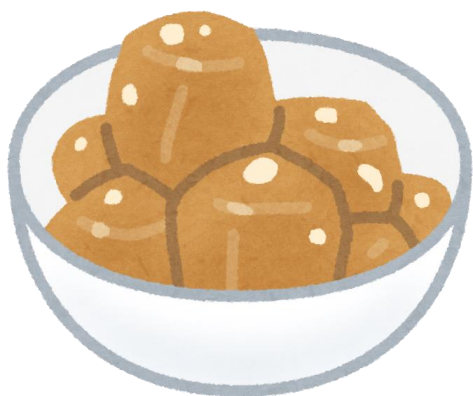


里芋の栄養

里芋はイモ類の中で一番低カロリーです。また、豊富な食物繊維によって、胃腸の調子を整え、便秘による肌荒れを整える作用もあります。体内の余分な塩分を排出させ高血圧やむくみを改善する働きもあります。これにより悪玉菌が減り、免疫力が上がる事で、太りにくく痩せやすい体質を作りあげてくれます。



さ

と

い

も

里芋



里芋の保存法

その1

冬場は、新聞紙を濡らして里芋を包み、冷暗所で保存する。

その2

夏場は泥をきれいに洗って乾かし、新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに使い切る。

その3

長期保存の場合は、茹でてから冷凍する。この時、里芋に水分がついているとくっついたまま凍るので注意。

里芋の煮ころがし

材料

・里芋	10個
・塩	大さじ1
☆水	300ml
☆だしのもと	小さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1、里芋の皮を剥きボウルに入れ、塩を加えて粘りが出るまで手でもむ。
- 2、ぬめりが出たら水で洗い流し、鍋に入れる。里芋が隠れる量の水を入れ、強火で煮たてて3～4分下ゆです。
- 3、里芋を水にとり、ぬめりを洗い落とす。
- 4、鍋に☆と3をいれ、中心に穴をあけたアルミホイルで落とし蓋をする。15分程度、芋が柔らかくなるまで煮る。
- 5、アルミホイルを外し、煮汁が半分になるまで煮る。