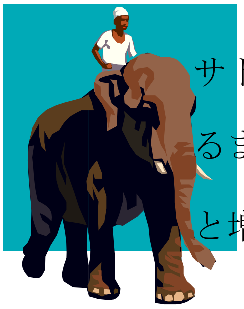
秋の味覚～サトイモ～

サトイモの小話



サトイモは**インド原産**。日本には稲作が始まる前にやってきて、米が普及するまではずっと日本人の主食だったようです。親芋によりそうように子芋、孫芋と増えていくことから**子孫繁栄の縁起物**としても親しまれています。

保存方法

暖かい地方出身なので寒いのが苦手！低温障害を起こすとすぐに傷んでしまうので、**冷蔵庫には入れず**に風通しのいい冷暗所に保存すると長持ちします。また、乾燥に弱いので土がついたまま新聞紙などで包んで保存することで、より美味しい状態を維持することが出来ます。

栄養

ぬめり成分は**ガラクタン**と**ムチン**という栄養素によるもの。

がん細胞の抑制、血圧降圧作用、悪玉コレステロールの抑制、整腸作用とともに、脳細胞を活性化させる作用もあり、ボケの予防にも役立ちます。

カロリーも低く食物繊維やアミノ酸も豊富なので**ダイエットにも最適！**

調理のコツ

●サトイモには独特のえぐみがあり、皮を剥くと手が痒くなってしまいますが、塩を手につけて剥くことで痒くなりにくくなります。濡れたサトイモは皮が剥きにくいので、よく乾かすかキッチンペーパーで拭いてから剥くと良いでしょう。

●皮付きのまま鍋で２～３分茹で、キッチンペーパーなどで押さえながらツルッと剥く方法もありますが、熱いので火傷に注意してください。

●サトイモのような根菜は、実がしっかりしているため火が通るのに時間がかかります。沸騰したお湯からではなく、冷たい水のうちからじっくり茹でるのが基本になります。