

9月は、「里芋」から日本の未来を支えます。

■栄養情報《出典:文部科学省 日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)》 さといも 球茎 生 100g (中1個約50g、可食部43g) 【エネルギー】53kcal【たんぱく質】1.2g【脂質】0.1g 【炭水化物】10.3g【カリウム】640mg

家事のキホン

選び方

ふっくらと丸みを帯びており、おしり部分が固く、しま 模様が等間隔のもの。土付きの方が長持ちします。

方法

寒さや乾燥に弱く湿度が高いとカビてしまうので注意。 土付きのまま、新聞紙でくるみ、直射日光の当たらない 風通しの良い場所で保存しましょう。

かつるんとむける皮むきの方法

かゆいのは嫌!皮むきしたくない!という方におすすめ 🛭

里芋の皮むきで手がかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムという成分が原因。 酢、熱、乾燥に弱いとされ、酢や塩で洗ったり、事前に加熱をしておくと かゆみが和らぐこともあります。



- ●里芋は水洗いし、1周ぐるりと包丁で切 れ目を入れる。
- 2皿に里芋を並べ、水をひとまわしかけ、 ふんわりラップをし、600wで約5分電子 レンジで加熱する。
- 3竹串を刺せる位、軟らかくなっていたら、 熱いうちに軍手やふきんを使い、包丁の切 れ目を真ん中にして持ち、芋を押し出す。



つるんとむけない場合は、皮と芋の間に 竹串を差し込み、すすすーっと芋に沿わせて滑らせる ように竹串を通すとむきやすくなります。

※レンジの機種・里芋の個体差があるので時間は調整してください。

分類:サトイモ科サトイモ属

・ 主な産地: 埼玉県、千葉県、宮崎県 (令和三年作物統計調査より上位抜粋)

・旬:9月~1月 出荷量が最も多いのは12月

ホワイトソースなしでも濃厚クリーミ

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます ▶



【材料 2人分】 ① 調理時間

・・約25分

里芋・・・・6個 (200g)

ベーコン・・・2枚

玉ねぎ・・・・1/2個(100g)

ピザ用チーズ・・20g

サラダ油・・・大さじ1

コンソメ・・・・小さじ1 ピザ用チーズ (トッピング用)・・40g

塩こしょう・・・少々 パン粉・・・・大さじ1 牛乳・・・・150 cc パセリ・・・・適量

- **①**里芋は皮をむいて耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、 600W のレンジで 4~5 分加熱する。電子レンジから取り出 し熱いうちにつぶす。
 - *里芋は粗くつぶした方が食感が残るのでオススメ!
 - ★つるんとむける里芋の皮むきの方法もオススメ!
- ②玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは 1cm 幅に切る。
- 3フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ベーコン、玉 ねぎを入れてしんなりするまで炒める。コンソメ、塩こしょ うを加えて混ぜ、牛乳を入れる。ひと煮立ちしたら、つぶ した里芋を加えて混ぜながら全体になじむまで加熱する。
- **43**にピザ用チーズ (20g) を加えて混ぜる。
- 5耐熱容器にΦを入れ、ピザ用チーズ (40g)、パン粉の順に のせ、トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。 パセリをちらせば完成♪

里芋の種類

里芋には、色々な品種があり、品種によって収穫時期が異なります。さまざまな里芋を食べてみてください。

石川早生(いしかわわせ)

インドネシアから伝わった里芋で、芽が赤

いのが特長的で、他の里芋よりもぬめりが

少なく、ホクホクとした食感。

旬:8月~9月頃 小さめで丸くころんと した形。適度な粘りが あり淡白な味わいで調 理しやすい。

旬:11月~12月



土垂れ(どだれ)

旬:10月~12月 最もポピュラーな品種で、 粘りがあり、煮崩れしにく



海老芋(えびいも)

旬:11月中旬~12月下旬 湾曲した形と、しま模様が海 老に似ていることが名前の由 来。京料理の定番として使わ れる高級食材。粘り気があり、 煮崩れしにくい。



八ツ頭(やつがしら)

旬:11月~1月

まろやかな甘味とホクホクした食感が特長。子 芋が分かれずに八方につき、頭が沢山ついてい るように見えます。





芽が赤くない

秋田県 × 食文化 × いものこ汁



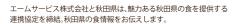
東北各地で食されている、里芋を用いて作られる汁料理。秋田県では里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と 呼び、この「いものこ」を主役に、鶏肉、きのこや山菜など秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」という。 横手市山内地域で栽培されている里芋は、この地域特有の土壌と気候の下で作られ、柔らかな歯ごたえと独特の粘 りが特徴です。県南地方においては、県北のきりたんぽ鍋と対比される秋の代表的な郷土料理です。

「参考: 農林水産省Web サイト https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/29_7_akita.html」









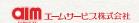


化 を 見 直



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで 日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



9月

「里芋」から

日本の未来を支えます。



月	火	*	木	金	±	B
28	29	30	31	1	2	3
				大安	赤口	先勝
4	5	6	7	8	9	10
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
					重陽の節供	
11	12	13	14	15	16	17
先與	仏滅	大安	赤口	友引	先負	仏滅
76,94	WANT.	AR	40 L	X31	76,94	102,000
18	19	20	21	22	23	24
大安	赤口 MARANESE POST	先勝	友引	先負	仏滅	大安
敬老の日	食育の日!		GCAL ST		秋分の日	
25	26	27	28	29	30	1
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	
				十五夜		
	L					

- ・敬老の日(国民の祝日) ··· 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、 長寿を祝う日。
- •秋分の日(国民の祝日)···祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。
- •十五夜 … お月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれます。



古代中国では、陰陽道での「九」は陽数(奇数) の最も多い数とされ、それが重なる重陽は、 最もおめでたく尊い節供とされていました。 別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪 気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒 をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊い ていただいていました。

.....

紫苑色 しおんいろ 《shioniro》

【今月の日本の伝統色】

薄紫色の美しい花を咲かせる紫苑の花の色が由来 で、少し青みのある薄い紫色のことです。 『源氏物語』にも登場している色で、 古くからとても愛されています。

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・里芋
- 茄子
- 秋刀魚(さんま)

- ・椎茸
- 新れんこん
- 梨

- ・しめじ
- ・ズッキーニ
- ・ぶどう

「食育」しょくいくとは?

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、 食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、 自ら考え、健全で豊かな食生活を 実践する力を身につける「食育」は、 食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、 日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか?



伝えよう、 Washoku 和食文化を。





エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。