



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を選びましょう。土がついているものは長持ちします。

保存方法

熱帯の多湿地域が原産のため、寒さや乾燥に弱い野菜。湿度がありすぎるとカビてしまうので注意。土をつけたまま、新聞紙でくるみ、直射日光のあたらない風通しの良い場所で保存しましょう。

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防止になります。

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

- 1 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。

あと1品ほしいときに！

揚げ焼き♪里芋のバターチーズ

【材料 4人分】

① 調理時間・約20分

- 里芋・・・7個(1袋)
- 片栗粉・・・大さじ1
- 油・・・大さじ2
- <調味料>
- バター・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・お好みで
- 塩・・・少々
- ブラックペッパー・・・少々



【作り方】

- 1 里芋は、電子レンジで加熱し、皮をむき、1/4の乱切りにする。(つるんとむける皮むきの方法参照、大きい里芋は600wで10分)
- 2 ビニール袋に、①、片栗粉を入れ、シャカシャカふり、里芋にまんべんなく片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を入れ、熱し、②を入れ、揚げ焼きにする。
- 4 里芋がこんがりしたら、<調味料>を絡め、できあがり♪



10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 中1個約50g(可食43g)

エネルギー：23kcal

カリウム：275mg



■基本情報

・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(令和元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

里芋の種類

一口に里芋といってもさまざまな品種があり、品種によって収穫時期が異なります。色々なおいしい里芋を食べてみてください。

石川早生(いしかわわせ)

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。



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、煮崩れしにくい。



芽が赤くないセレベスもあります

セレベス

旬：11月～12月

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。



八ツ頭(やつがしら)

旬：11月～1月

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る。末広がり、子孫繁栄の縁起物とされ、お節料理に重宝される。まろやかな甘味とホクホクした食感が特長。



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。

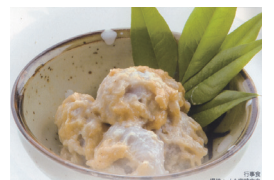
京料理の定番として使われる高級食材。粘り気があり、煮崩れしにくい。



につぼんのおいしいもの

里芋 ぬた芋 宮崎県 × 食文化

里芋の生産量・全国上位の宮崎県で昔から家庭でよく食べられている郷土料理が「ぬた芋」。やわらかくゆでた里芋を、味噌・白ごま・砂糖・みりんなどを擦りあわせた調味料で和えた料理で、子供から大人まで広く愛される味です。



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



「里芋」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 友引	2 先勝	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 先勝 十三夜	19 仏滅 食育の日!	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先勝
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先勝	31 仏滅

- ・寒露・・・晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のこと。秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まり。露が冷たい空気と接し、霜に変わる直前で、紅葉が濃くなり、大気の状態が安定して空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。夜には月も美しく輝いて見えます。
- ・十三夜・・・旧暦の9月13日。「後の月(のちのつき)」「豆名月」「栗名月」すすきや秋の七草を飾り、団子13個と大豆や栗を中心に、秋の農作物や果物を縁側や窓辺など、お月様の見るところにお供えします。



今月の【日本の伝統色】

胡桃色
くるみいろ
《kurumiro》



胡桃の実や胡桃の樹皮で染めたようなくすんだ橙色のことです。

今月の旬を食べよう。

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とりましょう！

- ・里芋
- ・にんじん
- ・鯖(さわら)
- ・チンゲン菜
- ・栗
- ・秋刀魚(さんま)
- ・じゃがいも
- ・えのき
- ・柿

「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、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エ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。

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「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。