

里芋



里芋は中心に親芋ができ、そのまわりに小芋、孫芋、ひ孫芋と沢山の芋ができます。市場で売られるのは小芋と孫芋が主で、1年中出回っていますが、秋から冬が旬です。親、子、孫とたくさんの芋が出来ることから子孫繁栄の縁起物として正月料理には欠かせない野菜です。

里芋のゆずみそかけ



里芋は低温に弱く、ポリフェノールが酵素によって酸化され、赤く変色することも。食べられますが硬いので食感はよくありません。10℃以下になると低温障害に、25℃以上になると高温障害になり痛みやすくなる。

<材料>

里芋300g ゆず1個

≪調味料A≫

上高地みそ70g 砂糖30g みりん大さじ2 酒大さじ1

【さといもの加熱】

- ① 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。粗熱が取れたら皮をむいて食べよい大きさにカットする。 ※加熱時間は1個(100g)2~3分が目安、大きさや量で調節してください。

【ゆずみその作り方】

- ① ゆずの皮を薄くむいて白い部分を取り除き細かく切る。果汁は絞っておく。
- ② 耐熱ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、ふわっとラップをかけ電子レンジ(600W)で途中かきまぜながら2分加熱する。
- ③ ②にゆずの皮としぼり汁大さじ1~2(お好みで)を加えて30秒加熱し、よく混ぜて冷ます。冷めるとトロツとなる。

【仕上げる】

器に里芋を盛り、ゆずみそをかける。



里芋のみそ煮



山に自生する山芋（自然薯）に対し、里で栽培されることから里芋の名が。8～9月に市場に出回る石川早生（いしかわわせ）は淡白な味わい。粘りがあり煮くずれしにくいのが土垂（どだれ）で1年中出回る。

<材料>

里芋400g こんにゃく1枚 鶏もも肉200g にんにく10g しょうが10g
万能ねぎ2本 だし汁400cc

<<調味料B>>

砂糖大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ大さじ2 豆板醤小さじ1 上高地みそ30g

【作り方】

- ① 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ（600W）で8～10分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
※加熱時間は1個（100g）2～3分が目安、大きさや量で調節してください。
- ② ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ③ こんにゃくは叩いてからスプーンでひと口大にちぎり、熱湯で2分ゆでる。
- ④ 鶏肉は余分な脂を取り除いて2センチ角切りにする。
- ⑤ にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ⑥ フライパン（24センチ深）にサラダ油大さじ2とにんにく、しょうがを入れて中火で炒める。
- ⑦ 香りがでたら鶏肉を入れて炒める。
- ⑧ 鶏肉の色が変わったら、調味料Bを入れてからめるように炒める。
- ⑨ ⑧にだし汁を加えて煮立ったら、里芋、こんにゃくを加えて落としふたをして5～6分煮る。
- ⑩ 味を調べて片栗粉小さじ2の水溶きでとろみをつける。
- ⑪ 器に盛って万能ねぎの小口切りをちらす。

里芋のみそ風味サラダ



里芋の保存方法

泥がついた状態で、直射日光にあたらないようにすれば1ヶ月くらいは保存ができる。

電子レンジで加熱して皮を取り除き、冷凍保存でも1ヶ月くらい保存ができます。煮物に使う場合は半解凍して煮込む。

<材料>

里芋300g ロースハム2枚 レタス50g たまねぎ50g

<調味料C>

マヨネーズ40g 上高地みそ30g 酢小さじ2 白いりごま大さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜておく。
- ② たまねぎは薄切りにして、塩少々をまぜて5分置き水けをしぼる。
- ③ ロースハムは1センチ角切りにする。
- ④ レタスは手で小さめにちぎって水につける。
- ⑤ 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
※加熱時間は1個（100g）2～3分が目安、大きさや量で調節してください。
- ⑥ ボウルに入れて粗めにつぶし、①の調味料を加えてあえる。
- ⑦ ⑤に、たまねぎ、ハム、レタスを加えてサックリ混ぜて味を調える。



里芋のみそ汁



電子レンジ加熱



<材料>

里芋2個(200g) たまねぎ50g ニラ10g
だし汁450cc 上高地みそ30g

【作り方】

- ① 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~4分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
※加熱時間は1個(100g)2~3分が目安、大きさや量によって調節してください。
- ① 里芋を1cm厚さの輪切りに切る。大きいものは半分にする。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で薄く色つく程度に揚げる。
- ③ たまねぎは2cm幅に切る。
- ④ ニラは3cm長さに切る。
- ⑤ だし汁に里芋とたまねぎを入れて中火で煮る。
- ⑥ たまねぎに火が通ったらニラを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 最後に上高地みそを溶き入れ火を止める。

里芋のぬめりは、ガラクトンとムチンという成分によるものです。ガラクトンは血圧やコレステロールを下げる効果があり、ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があると言われています。

