

乾いているものよりも、泥付きで湿っているものが良い



押してみたときに実が固く、ふかふかしていないものが良い

独特のぬめりが免疫力を高める

## 里芋

水分が多く、イモ類の中では比較的低カロリー。一方、たんぱく質やカリウムなどの栄養素、食物繊維を豊富に含みます。

旬 9月～11月

主な産地 伊敷地域



保存方法

乾燥と寒さに弱いので、泥付きのまま新聞紙に包み、風通しの良い場所で常温保存を。冷蔵庫に入れると低温障害で傷むことがあるので注意しましょう。



## どこか懐かしいおいしさ 里芋おやきの鉄板焼き

目安  
15分

材料 (4人分)

里芋……………300g  
ごはん……………200g  
干しエビ……………8g  
葉ネギ……………10g

〔砂糖……………小さじ1  
A 薄口しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
B 濃口しょうゆ……………大さじ1  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
水……………大さじ2

白ごま……………大さじ1  
油……………大さじ2

【作り方】

- 1 里芋はよく洗い、皮ごとラップに包んで電子レンジに約2分かけ、柔らかくなったなら皮をむく。
- 2 ①をつぶし、ごはん、干しエビ、小口切りにした葉ネギを加えよく練り混ぜ、Aで味付けする。
- 3 ②を8等分し、丸めて平らにらす。
- 4 フライパンに油を熱し、③の両面に焼き色が付いたら、Bを加えてよくからめ、最後に白ごまを散らす。

アレンジ 干しエビの代わりにしらす干しでも良い。

## 体のしんからポカポカあったまる のっぺい汁

目安  
20分

材料 (4人分)

里芋……………150g 油……………大さじ1 ½  
豚肉……………100g だし汁……………700cc  
大根……………100g 薄口しょうゆ…大さじ1  
ニンジン……………40g A 塩……………小さじ1  
ゴボウ……………40g ショウガ汁……………小さじ1  
コンニャク……………50g 片栗粉……………大さじ1  
かまぼこ……………30g 水……………大さじ1  
葉ネギ……………20g



- 1 里芋は皮をむいて大きめの乱切りにし、塩（分量外）でもみ水で洗い、ぬめりを取る。
- 2 豚肉は2cm幅に切り、大根、ニンジンは厚めのいちょう切りにする。
- 3 ゴボウはささがきにして酢水（水…300cc、酢…大さじ1）にさらす。
- 4 コンニャクは塩（分量外）でもみ、水でサツと洗って5mm幅のたんざく切りにする。
- 5 かまぼこはいちょう切り、葉ネギは1cmに切る。
- 6 鍋に油を熱し、①～④をいため、だし汁を入れアクを取りながら煮る。材料が柔らかくなったらかまぼこを加え、ひと煮立ちさせる。
- 7 ⑥をAで調味し、水溶き片栗粉でとろみを付けたら、葉ネギを散らして火を止める。

アレンジ 里芋のぬめりを取らずにトロトロの汁にしても良い。