

食を楽しむ、考える。

vol. 30

里芋は昔から親芋に小芋、孫芋ができることから、子孫繁栄につながり、縁起のよい食材とされてきました。



HPでレシピを見る
No.3243

調理例：里芋の煮っころがし

195 熊本県火の国野菜の会

産直 特別栽培火の国
里芋(増量)

400g前後+100g
(混サイズ)

ねっとりとした食感の里芋。
うま煮、けんちん汁、田楽、
みそ汁、おでんに。

サイズはM~L中心です。

今回で値下げ価格は終了 ※お見逃しなく

農水省ガイドラインに伴う
特別栽培農産物



増量でおトク!
+100g

11月くらし応援
158円

里芋



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。

里芋はぬめりが大切!

里芋の主成分はでんぷんですが、エネルギーは100g中58kcalと、他のいもに比べて低エネルギーです。特有のぬめり成分はガラクトサン(多糖類)といって、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールを抑える働きがあるとされています。里芋に含まれる栄養分を効果的に摂るため、ぬめりはできるだけ取らずに調理しましょう。皮は、洗ってから電子レンジで加熱すると簡単にむけます。