

旬の食材「長芋」



12月 1日 長芋の梅肉和え

12月13日 長芋のそぼろあんかけ

12月16日 長芋の磯炒め

12月26日 長芋と昆布のおかか煮



～生食、炒め、煮る それぞれ違った食感が楽しめます～

長芋の「秋堀り」は晩秋の 11 月から積雪前の 12 月にかけて旬を迎えます。この時期の長芋はみずみずしくて皮が薄く、ひげ根を軽く火であぶれば皮ごと食べられます。芋類の中で唯一生食できるのが特徴で、精のつく食材として有名であることから「山のうなぎ」とも呼ばれています。

山芋には消化酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化を助ける働きがあります。また、独特の粘りはムチンと呼ばれるもので、胃の粘膜の保護、老化防止、血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる効果があります。皮にはがん予防になるポリフェノールが含まれています。

○ 調理のポイント ○

- ・加熱すると酵素の働きが弱まるので、薬効を得るなら生食がよいです。しゃきしゃきが残る程度に炒めるのもおすすめです。
- ・アクが強く変色しやすいので、皮をむいたら酢水につけると変色を防げます。
- ・調理時に手がかゆくなるのは皮の付近に在るシュウ酸カルシウムの針状の結晶がささるためです。酸に弱いので、あらかじめ酢水につけておくとよいです。かゆみが起こった時は、レモン汁や食酢を薄めたもので軽く洗い流すとよいです。

