



食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 関 千晶

『ほっこり里芋』



朝・晩が寒くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。

そこで今回は『里芋』について紹介します。

《特徴・旬》

☆芋類の中でも比較的カロリーが低めで水分が多く、加熱すると糊化しやすい。

☆旬は、9月～11月頃。主な産地は宮崎県、千葉県、埼玉県。

《主な品種の紹介》

● 土垂(とだれ)

関東地方で多く栽培される。ぬめりが多く、煮崩れしにくい。

この品種は保存性に優れているのでほぼ一年中見かけるが、

収穫時期は、10月～11月。

● 石川早生(いしかわわせ)

小ぶりで皮がツリと剥きやすい。主な産地は宮崎県、千葉県、埼玉県。

暖地である宮崎県は7月から収穫。関東は9月から。

● セレベス

芽が赤いことから「赤芽イモ」とも呼ばれる。大きめでぬめりが少なく、ホクホクした食感。インドネシアのセレベス島が発祥と言われる。

● えび芋 (タケノコイモ)

親イモがタケノコのように地上に頭を出し、大きく育つと50 cm以上になる。形がえびに似ているので、えび芋と言われている。

● ハツ頭 (やつがしら)

親イモと小イモが結合して、大きな塊になる。晩成品種。

しっかりした肉質でぬめりが少ない。

《里芋の選び方》

☆おしりが硬く、締っているもの。

☆土垂や石川早生などは土を洗ってしまうと、風味が落ちるのでできるだけ泥つきを選ぶ。しっとりと湿っているものが新鮮。

《里芋の保存方法》

☆土がついたままの里芋は、新聞紙などに包むか紙袋に入れて保存。

(適温は10~25℃)

直射日光が当たらない風通しのよいところで保存するのが理想的。

☆里芋は**冷凍保存**が可能。

良く水洗いし、皮は剥かずにキッチンペーパーでしっかり水気を拭き取る。

1つずつラップに包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍庫へ。

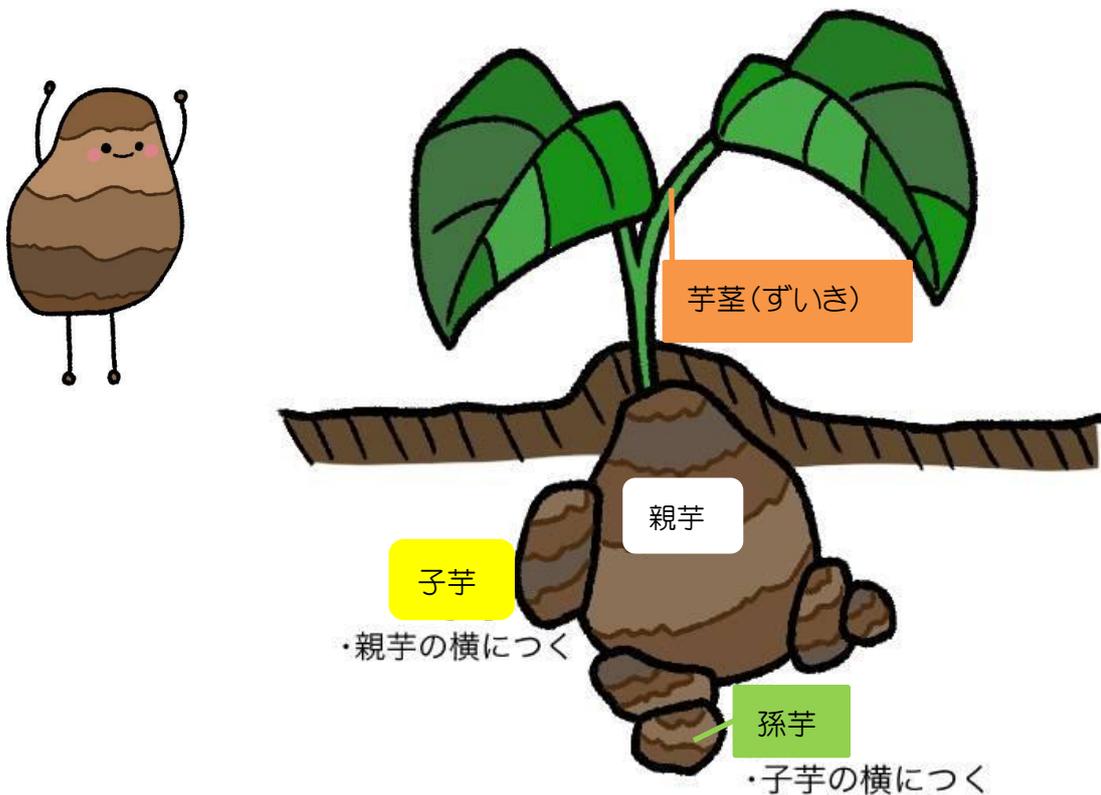
約1ヶ月位保存可能。

☆食べるときはラップに包んだ状態で、レンジで1個につき1分～

1分30秒加熱。(時間は目安なので、確認しながらで)。

冷めないうちに手で剥く。

《里芋の土の中の様子》



【フライド里芋】



○材料(2人分)

里芋・・・5～6個

塩・・・小さじ1～2

片栗粉・・・大さじ3～4

青のり・・・小さじ1～2

水・・・大さじ2

<作り方>

- ① 里芋は皮を剥き、キッチンペーパーでぬめりを取って細く千切りにする。
- ② ①に片栗粉と水を入れてまぶす。あまり混ぜずに粉っぽい状態でOK。
- ③ フライパンに揚げ焼くらいの油(2～3cm)くらいの油を入れ、弱火にし、②を数本まとめて並べながらじっくり揚げる。触らずに片面5分ずつしっかり揚げる。
- ④ 両面がうっすらキツネ色になるまで揚げ、塩と青のりを混ぜたものを全体にまぶして出来上がり。※コンソメや粉チーズもオススメです。

【サトイモ de 団子串】



○材料(2人分)

里芋・・・100g ★水 ・・・20cc ☆水溶き片栗粉(片栗粉 10g+水 20cc)
片栗粉・・・15g ★砂糖・・・20g
砂糖 ・・・5g ★しょうゆ・・・10cc ゴマ・・・お好みで

<作り方>

- ① 皮を剥いた里芋を適当な大きさに切り、水にさらす。水を切り、耐熱ボールに入れラップをして600wで3~4分程加熱する。
- ② 里芋に片栗粉と砂糖を入れ潰しながらよく混ぜて、丸くまとめる。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させたら、3~4分茹でる。
- ④ 別の鍋に★を入れて沸騰させ、☆の水溶き片栗粉を入れてとろみが付くまで混ぜる。
- ⑤ 茹でた団子に④のタレをかけて出来上がり！お好みでゴマをかけて。。。