

やまのいも

やまのいもは、長芋  ・銀杏芋  ・大和芋 ・丹波芋 ・自然薯  などのたくさんの種類があります。

通年流通していますが、長芋は夏、自然薯は 11 月頃が旬です。

☆☆ポイント☆☆

- ・乾燥に弱いので、購入後は新聞紙などに包んで冷暗所または冷蔵庫の野菜室に。
- ・変色するのは、ポリフェノールの影響。気になる場合は、酢水につけると変色を防ぎ、ぬめりも減少する。
- ・調理の際、手がかゆくなるのは皮の近くにある「シュウ酸カルシウム」の針状になった結晶が壊されてささるためです。酸に弱いので あらかじめ酢水につけておくか、手を酢水に浸すとかゆみが抑えられます

☆☆ --- レシピ --- ☆☆ 『長いもの青のりまぶし』



栄養量 (1 人前)
72kcal
蛋白質 2g
脂質 2.2g
塩分 0.14g

<材料> 1 人前
長いも 5cm 位
サラダ油 少々
醤油 小さじ 1/2 弱
青のり 少々

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、5 ミリの厚さにカットし、直径が大きければさらに半分にカットし半月にする。
- ② サラダ油を引いたフライパンに①を並べていれ、箸でさして柔らかくなるまで焼く。
- ③ 柔らかくなったら、醤油を回し入れ、青のりを適量いれて、フライパンをゆすりながら全体にまぶす。