

3月

長芋はヤマノイモ科ヤマノイモ属の根菜です。ときに「山芋」にまとめられることもあり、中国から伝わってきたものを指します。古くから滋養強壮に効くことで知られていて「山薬(さんやく)」とばれ漢方としても使われます。

本情報は2023年2月末のものです

食物繊維

腸内善玉菌のエサを増やし、腸内環境を整えてくれます。その他、食後の血糖値上昇を穏やかにして、コレステロールの吸収を抑え体の外へ排泄する等の作用があります。

ビオチン

疲労回復や肌・爪・毛髪を健康を保ちます。

ビタミンB6

免疫機能を正常に保ち、身体の成長を促進します。

長芋の栄養

カリウム

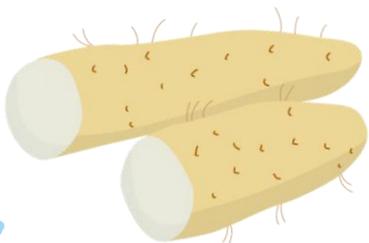
過剰摂取したナトリウムを排泄する働きがあり、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。

ビタミンB1

疲労回復の効果があり、倦怠感を解消します。

ビタミンC

皮膚や粘膜を健全に保ち、身体の抵抗力を強めます。



保存方法

冷蔵

切り口をキッチンペーパーで覆い、全体をラップでしっかり包みます。冷蔵庫の野菜室に入れて保存しましょう。

常温
全体を新聞紙で包み、直射日光が当たらない風通しの良いところに保管しましょう。

冷凍

冷凍
(カットしたもの)
適当な大きさに切り、酢水(濃度3%)に10分程度つけてあく抜きをします。キッチンペーパーで水分を拭き取り、冷凍用の保存袋に入れて保存しましょう。

とろろ

とろろ
長芋をすりおろしたら、小さめの冷凍保存袋に入れてから保存しましょう。



今月のレシピー

五目とろろ

長芋のカレー炒め

裏面をご覧ください

長芋の旬は、春と秋で2回

3~4月「春掘り」

秋に収穫せずに、春まで越冬させた長芋のことで。春掘りでは地温1~2℃の土中で休眠状態になっています。休眠状態の長芋は、より追熟が進み、でんぷんが糖質化します。そのため、甘味や旨味が強いことが特徴です。粘り気がありとろとろ食感が楽しめます。そのため、春掘りでは、「とろろ」がおすすめです。

11月~収穫される「秋掘り」

11月から収穫される長芋のことで。秋掘りでは、皮が薄く、アクも少ないのが特徴です。秋掘りはシャキシャキ食感が楽しめます。秋掘りは「浅漬けやサラダ」がおすすめです。



ながいものレシピ

五目とろろ

1人分
エネルギー 116kcal
塩分相当量 1.8g



〈材料(2人分)〉

- ・長芋とろろ 120g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・にんじん 20g
- ・こねぎ 6g
- ・しいたけ 1コ

- ★
だし汁 100ml
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 1g

ごはんにかけると
おいしいよ♪

〈作り方〉

- ①にんじんは3mm幅のいちよう切り、しいたけは軸をとり1cm角に切る。こねぎは小口切りにする。
- ②鍋に、にんじん・しいたけ・★を入れて、弱火で煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったら鶏ひき肉を入れる。鶏ひき肉に火が通ったら、こねぎを入れて火を止める。冷めたら具と煮汁に分ける。
- ④長芋は、皮をむき、すりおろしてボウルに入れる。
- ⑤ボウルのとろろに、煮汁を少しずつ加えて混ぜる。よく混ぜたら具材も加える。最後にしょうゆ(適宜)で味を調える。

〈材料(2人分)〉

- ・長芋 140g
- ・厚切ベーコン 60g
- ・玉ねぎ 20g
- ・小麦粉 適量
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

ながいもの
食感が
楽しめます！

長芋のカレー炒め

1人分
エネルギー 211kcal
塩分相当量 1.7g



〈作り方〉

- ①長芋は皮をむき、1cm幅のいちよう切り、玉ねぎはくし切り、厚切ベーコンは2cm幅に切る。
- ②切った長芋と小麦粉を袋に入れて、よく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ熱し、長芋・玉ねぎ・ベーコンを入れて焼き目がつくまで中火で炒める。
- ④焼き目がついたら、カレー粉を加え炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。