

今月のテーマは ながいも(長芋) です !!

長いもは、ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物です。現在日本で採れる山芋は大きく分けると、長いも、大薯(だいじょ)、自然薯(じねんじょ)の3種類で、これらを総称して山芋と呼んでいます。長いもは、最もポピュラーな山芋です。水分が多く粘りが少ないため、とろろにはあまり向きません。サクサクとした歯触りが特徴です。旬は11~12月頃です。

ながいもの栄養

長いもには、炭水化物、カリウム、ビタミンB1、食物繊維などが含まれています。長いもは、栄養価が高く、消化もよいので古くから滋養強壯の食品とされてきました。長いもの粘り成分であるムチンには、胃壁の保護や体内の粘膜の保護に効果があるとされています。また消化酵素であるアミラーゼやジアスターゼを多く含み、これらには消化を助けてくれる働きがあります。

選び方のポイント

- 表面がきれいで張りがあり、傷や斑点のないものを選ぶのが良いでしょう。
- 皮が赤っぽく変色しているものより、白いものの方が良いでしょう。

保存のポイント

- 一本ものは、新聞紙などに包み冷蔵庫か冷暗所で保存すれば2週間ほど日持ちします。また、しめらせた「おがくず」に埋めておくとさらに日持ちします。
- 切ったものは切り口から傷んでいくので、ラップで包み冷蔵庫で保存し、1週間ほどで使い切りましょう。



おいしいごはん!

ヘルシー!! とろろグラタン

材料(1人分) : ながいも…100g ベーコン…2~3枚
ねぎ…1本 サラダ油…大さじ1 みそ…大さじ1 卵…1個
とろけるチーズ…適量 パン粉…適量

- ① ながいもは皮をむき、おろし器ですりおろし、とろろにする。ねぎとベーコンは長さ3cmに切りそろえる。
- ② 耐熱皿にねぎを並べ、サラダ油を全体にかけて、ラップをかけて、電子レンジ 500Wで5分間加熱する。
- ③ ポウルに卵を入れよくといた所へ、とろろ、みそを加えてよく混ぜ、さらに、②のねぎと①のベーコンを加えてよく混ぜる。
- ④ グラタン皿に③のとろろソースを流し入れ、とろけるチーズとパン粉を散らして、250℃に温めたオーブンで約10分焼いて出来上がり♪ (トースターでも調理可能です! 中火で表面が膨らみ、焦げ目が出来る位焼けば出来上がりです♪)



グラタン皿にごはんを敷いてとろろソースをかけて調理すれば、ドリア風にもアレンジできます!!

ながいも 豆知識

長いもを触れると手がかゆくなる場合がありますが、これはアレルギーの一種だそうです。かゆみがおこったときは、レモン汁をかゆい部分につけたり、薄めた酢水で洗い落とすとおさまります!!

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

明けましておめでとうございます。2010年11月号より、

2ヵ月毎発行となりました。これからもご愛読宜しくお願い致します。

