



9月は、「里芋」から日本の未来を支えます。

■栄養情報《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》
 さといも 球茎 生 100g（中1個約50g、可食部43g）
 【エネルギー】53kcal【たんぱく質】1.2g【脂質】0.1g
 【炭水化物】10.3g【カリウム】640mg



■基本情報

- ・分類：サトイモ科サトイモ属
- ・主な産地：埼玉県、千葉県、宮崎県（令和三年作物統計調査より上位抜粋）
- ・旬：9月～1月 出荷量が最も多いのは12月

家事のキホン

選び方 ふっくらと丸みを帯びており、おしり部分が固く、しま模様が等間隔のもの。土付きの方が長持ちします。

保存方法 寒さや乾燥に弱く湿度が高いとカビてしまうので注意。土付きのまま、新聞紙でくるみ、直射日光の当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。

つるんとむける皮むきの方法

かゆいのは嫌！皮むきたくない！という方におすすめ

里芋の皮むきで手がかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムという成分が原因。酢、熱、乾燥に弱いとされ、酢や塩で洗ったり、事前に加熱をしておくとかゆみが和らぐこともあります。

- ① 里芋は水洗いし、1周ぐるりと包丁で切れ目を入れる。
- ② 皿に里芋を並べ、水をひとまわしかけ、ふんわりラップをし、600wで約5分電子レンジで加熱する。
- ③ 竹串を刺せる位、柔らかくなっていたら、熱いうちに軍手やふきんを使い、包丁の切れ目を真ん中にして持ち、芋を押し出す。

つるんとむけない場合は、皮と芋の間に竹串を差し込み、すすすーっと芋に沿わせて滑らせるように竹串を通すとむきやすくなります。

※レンジの機種・里芋の個体差があるので時間は調整してください。

ホワイトソースなしでも濃厚クリーミー！ 里芋チーズグラタン



レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます

【材料 2人分】 ① 調理時間

・約25分

里芋・・・6個（200g）

ベーコン・・・2枚

玉ねぎ・・・1/2個（100g）

ピザ用チーズ・・・20g

サラダ油・・・大さじ1

コンソメ・・・小さじ1

塩こしょう・・・少々

牛乳・・・150cc

ピザ用チーズ（トッピング用）・・・40g
 パン粉・・・大さじ1
 パセリ・・・適量



① 里芋は皮をむいて耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4～5分加熱する。電子レンジから取り出し熱いうちにつぶす。

*里芋は粗くつぶした方が食感が残るのでオススメ！

★つるんとむける里芋の皮むきの方法もオススメ！

② 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。

③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ベーコン、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。コンソメ、塩こしょうを加えて混ぜ、牛乳を入れる。ひと煮立ちしたら、つぶした里芋を加えて混ぜながら全体になじむまで加熱する。

④③にピザ用チーズ（20g）を加えて混ぜる。

⑤ 耐熱容器に④を入れ、ピザ用チーズ（40g）、パン粉の順にのせ、トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。パセリをちらせば完成♪

里芋の種類

里芋には、色々な品種があり、品種によって収穫時期が異なります。さまざまな里芋を食べてみてください。

石川早生（いしかわわせ）

旬：8月～9月頃
 小さめで丸くころんとした形。適度な粘りがあり淡白な味わいで調理しやすい。



土垂れ（どだれ）

旬：10月～12月
 最もポピュラーな品種で、粘りがあり、煮崩れしにくい。



海老芋（えびいも）

旬：11月中旬～12月下旬
 湾曲した形と、しま模様が海老に似ていることが名前の由来。京料理の定番として使われる高級食材。粘り気があり、煮崩れしにくい。



セレベス

旬：11月～12月
 インドネシアから伝わった里芋で、芽が赤いのが特徴的で、他の里芋よりもぬめりが少なく、ホクホクとした食感。

芽が赤くないセレベスもあります



八ツ頭（やつがしら）

旬：11月～1月
 まるやかな甘味とホクホクした食感が特長。子芋が分かれずに八方につき、頭が沢山ついているように見えます。



にっぽんのおいしいもの

秋田県 × 食文化 × いものこ汁



東北各地で食されている、里芋を用いて作られる汁料理。秋田県では里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と呼び、この「いものこ」を主役に、鶏肉、きのこや山菜など秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」という。横手市山内地域で栽培されている里芋は、この地域特有の土壌と気候の下で作られ、柔らかな歯ごたえと独特の粘りが特徴です。県南地方においては、県北のきりたんぼ鍋と対比される秋の代表的な郷土料理です。

【参考】農林水産省Webサイト https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/29_7_akita.html



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「里芋」から

日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 大安	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先勝	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝 重陽の節供	10 友引
11 先勝	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 友引	16 先勝	17 仏滅
18 大安	19 赤口 敬老の日 食育の日!	20 先勝	21 友引	22 先勝	23 先勝 秋分の日	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先勝	29 仏滅 十五夜	30 大安	1

- ・敬老の日(国民の祝日)・・・多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日。
- ・秋分の日(国民の祝日)・・・祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。
- ・十五夜・・・お月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれます。

9月9日は 重陽の節供

五節供に和食を

古代中国では、陰陽道での「九」は陽数(奇数)の最も多い数とされ、それが重なる重陽は、最もおめでたく尊い節供とされていました。別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊いていたっていました。

【今月の日本の伝統色】

紫苑色
しおんいろ
《shioniro》

薄紫色の美しい花を咲かせる紫苑の花の色が由来で、少し青みのある薄い紫色のことです。『源氏物語』にも登場している色で、古くからとても愛されています。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・里芋
- ・茄子
- ・秋刀魚(さんま)
- ・椎茸
- ・新れんこん
- ・梨
- ・しめじ
- ・ズッキーニ
- ・ぶどう

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→