



山形の郷土料理！芋煮を汁物に♪ 芋煮汁

【材料 4人分】

牛小間肉・・・80g
里芋・・・4個
長葱・・・1/3本
板こんにゃく・・・1/2枚
ごぼう・・・1/4本
しめじ・・・1/2パック
<調味料>
水・・・560cc



そばつゆ・・・大さじ4
顆粒だし・・・少々

【作り方】

①牛肉は、お湯でさっと茹でて、余分な脂、灰汁を落としておく。里芋は皮ごと茹でて、竹串が入るくらい柔らかくなったら、ざるにあげて、粗熱がとれたら皮をむく。こんにゃくは、お好みの大きさにちぎる。ごぼうは、皮をむいて、ささがきにし、水に浸しておく。しめじは、石づきを取り除き、ほぐしておく。

②鍋に、分量の水を入れ火にかけ、ごぼう、しめじ、こんにゃくを入れ、煮る。

③材料に火が通ったら、牛肉、里芋、長葱、そばつゆを入れ、さらに煮込み、最後に顆粒だしを加え、味を調べ、できあがり♪

★里芋は、皮ごと茹でてからむくと、むきやすいです！手もかゆくない！



レンジでほくほく！！ 里芋の衣かつぎ

通常里芋は茹でると20分程度かかるのに、レンジだと5分でできちゃっ！レンジで簡単！衣かつぎ

【材料】

里芋・・・食べたい分だけ！

余った里芋があれば

迷わず衣かつぎに！！つまみに◎

下ごしらえとしても時短な上に

ほくほくでおいしい！！

【作り方】

①里芋は泥を落として、水洗いし、中央に切れ目を一周入れておく。

②耐熱容器に、里芋を入れ、ふわっとラップをして、600ワットで5分～10分程度チン！竹串がすっと刺されればOK。

里芋の大きさによって、時間は前後するので調整してください。

③少し冷まして、切れ目をいれたところから、皮をむいてできあがり♪

④残した皮部分を指の腹で押すとぶると皮だけ残して食べられます。

※こまや塩でシンプルに食べるのがベストです！



今月は、「里芋」から 日本の未来を支えます。

【食材情報】

■栄養情報

(可食部(生)100gあたり)

≒ 里芋2個程度
・エネルギー：58kcal
・炭水化物：13.1g
・たんぱく質：1.5g
・カリウム：640mg



里芋はカリウムが他の芋(サツマイモ、じゃがいも、山芋など)に比べて多いのが特徴です。

カリウムには過剰なナトリウムを排出して血圧の上昇やむくみを防ぐ働きがあります。

■基本情報

・分類：サトイモ科サトイモ属

山に自生する山芋に対して里で栽培されることから里芋と呼ばれる。

・原産地：インド東部からマレーシアにかけての東南アジア

日本には中国を経て縄文時代に渡来したといわれている。

・主な主産地：宮崎、千葉、埼玉

・出荷状況：9月～12月頃に多く出回る。旬は10～11月



家事のお手本

里芋の基本



・選び方：ふっくらと丸みがあって傷がないもの。

皮は乾いているものよりも湿り気があるものの方が新鮮です。

泥付きの方が長持ちします。

・保存方法：亜熱帯地方が原産地なので低温に弱い。

乾燥にも弱いため新聞紙に包んで冷暗所に保存すると◎。

・取り扱いのポイント：シュウ酸カルシウムを含むため

皮をむくと手がかゆくなることがあります。

シュウ酸カルシウムは酸に弱いので芋を酢に

付けたり、手先に酢を付けてむくとかゆみが

和らぎます。



里芋の皮のついた様子を、平安時代の女性の衣装・衣被ぎ(きぬかつぎ)になぞらえて名付けたと言われている料理です。





9

August

9月は、「里芋」から

日本の未来を支えます。

9



日本の食文化を見直そう

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

・十五夜・・・昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を行いました。十五夜の満月の夜は祭儀の行われる大切な節目でもあったようです。満月に見立てたお団子と魔除けの力があるといわれるすすきをお供えます。

・敬老の日・・・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（しゅうぶん）【二十四節季】・・・秋分とは、太陽が黄径180度（秋分点）を通過するときのこと。春分と同じく、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。

・秋分の日・・・太陽が極楽浄土があるといわれる真西に沈むことから、亡くなった人をしのぶ日とされています。

暮らし

- ・新学期
- ・防災のチェック
- ・夏用の家具などの片付け
- ・敬老の日の贈りもの選び
- ・お墓参り
- ・台風対策



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大き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、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「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。