



真室川町食の教育大使 野菜ソムリエプロ 緒方湊の
回覧
令和5年10月号
真室川町教育委員会

はじめに

こんにちは。「食の教育大使」緒方湊です。秋です。新米、きのこ、栗、芋、柿などがあいしい季節になりました。「芋」というとさつまいも、ジャガイモ、里芋、自然薯などがありますが、注目すべきは「里芋」です。山で自生する山芋に対し、人の住む里でできるから「里芋」という名が付いたともいわれています。里芋は縄文時代には日本に伝来していたといわれ、稻作が始まる前の主食でした。形や大きさ、食べる部分の違いで、現在では200種類以上もあるといわれています。



里芋の皮をむいている時、手がかゆくなかった経験はありませんか?これは里芋に含まれるショウ酸カルシウムが皮膚に刺激を与える事が原因です。そこでクイズです。

クイズ1

このかゆみをやわらげる方法は?

- ① ボウルなどにお酢を入れ、そこに手を浸けながら里芋を扱う
- ② ボウルなどに緑茶を入れ、そこに手を浸けながら里芋を扱う

正解は① ボウルなどにお酢を入れた状態で手を浸けながら里芋を扱うと、酢に含まれる成分がこのかゆみを引き起こす酵素の働きを抑えてくれるため、かゆみを緩和することができます。またショウ酸カルシウムは熱に弱いため、下茹でてもかゆみを緩和することができます。

クイズ2

皮をむいていると、里芋に赤い点があります。これは?

- ① 赤い点は包丁で取り除く
- ② 赤い点は食べても大丈夫

正解は② 赤い点は食べても大丈夫です。

赤い点の正体はポリフェノールの一一種であるアントシアニンが酸化したものです。収穫後に時間が経っていたり、個体差でアカの強い里芋の場合、赤色の点が出やすくなりますが、食べても問題ありません。

里芋の保存方法



里芋はインドシナ半島などアジアの熱帯地方が原産です。乾燥と寒さが苦手なため、里芋を冷蔵庫で保存しないようにしましょう。寒さで低温障害を起こし、傷みやすくなります。土がついたまま新聞紙に包み(湿気を保ち)、風通しの良い冷暗所に置くようにしましょう。

冷暗所がない場合、里芋を新聞紙で包み、それをビニール袋に入れ密閉し、冷蔵庫の野菜室で保存します。2-3日で新聞紙を交換するとカビから里芋を守ることができます。

この時期の「みなと おすすめ野菜!! ~甚五右衛門芋~

みなさんもよくご存じの『甚五右衛門芋』!室町時代から佐藤家にのみ伝わる一子相伝の里芋。はじめて食べた時の感動は今でも忘れられません。毎年この時期が来るのが待ち遠しいです。



甚五右衛門芋を使った「おすすめレシピ」

★山形といえば、芋煮が定番かと思いますが、甚五右衛門芋はなにをしてもおいしいですね。僕はシンプルに芋の味が楽しめる『きぬかつぎ』が大好きですが、コロッケ、煮っころがし、肉巻き、炊き込みご飯などもおすすめです。

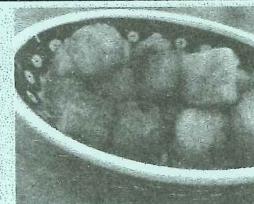
今回は炊き込みご飯のレシピをご紹介します。

材料 米2合 砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2 酒大さじ2 里芋200g 鶏もも肉100g 人参 2分の1本 しめじ1パック 角切りチーズ100g

- ① お米を洗い、炊飯器に入れ、調味料と水で2合にあわせる。
- ② 里芋は茹でておく。柔らかくなったら皮を剥き一口大に切る。
- ③ 鶏肉を小さめに切り、人参は千切りにしておく。
- ④ 鶏肉、里芋、人参、しめじ、チーズを順番に炊飯器に入れ、炊き込みモードで炊いたら出来上がりです。



甚五右衛門芋コロッケ



甚五右衛門芋の甘辛



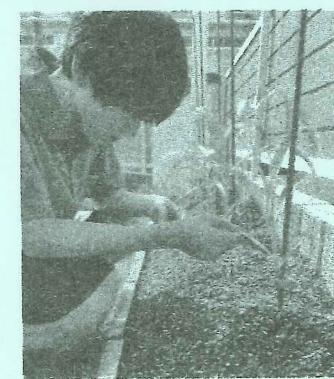
甚五右衛門芋の肉巻



甚五右衛門芋の芋煮

あとがき

異常な暑さが続いた今年の夏。僕の菜園もこの暑さでうまく育たなかったり、野菜が太陽光で焼けすぎてしまったりと苦労続きでした。今は秋冬野菜として、白菜、キャベツ、芽キャベツ、かぶ、ほうれん草、小松菜などを育てています。



詳しくご覧になりたい方は↓

みなとのごちそう野菜 (@minato55831) / Twitter