

元気!!

のらっこ Letter



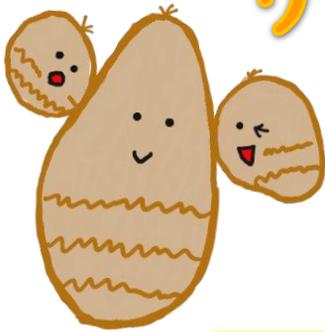
Vol.9 2020.11.13

発行元:なす食育塾

那須の山の頭が白くなり始め、冬が近づいてくるのを感じます。
畑では冬野菜が元気に育っていますよ。春に向けての植え付けも始まりました。
野菜たちでにぎやかな畑もあと少し!今のうちに冬野菜を楽しんでくださいね♪

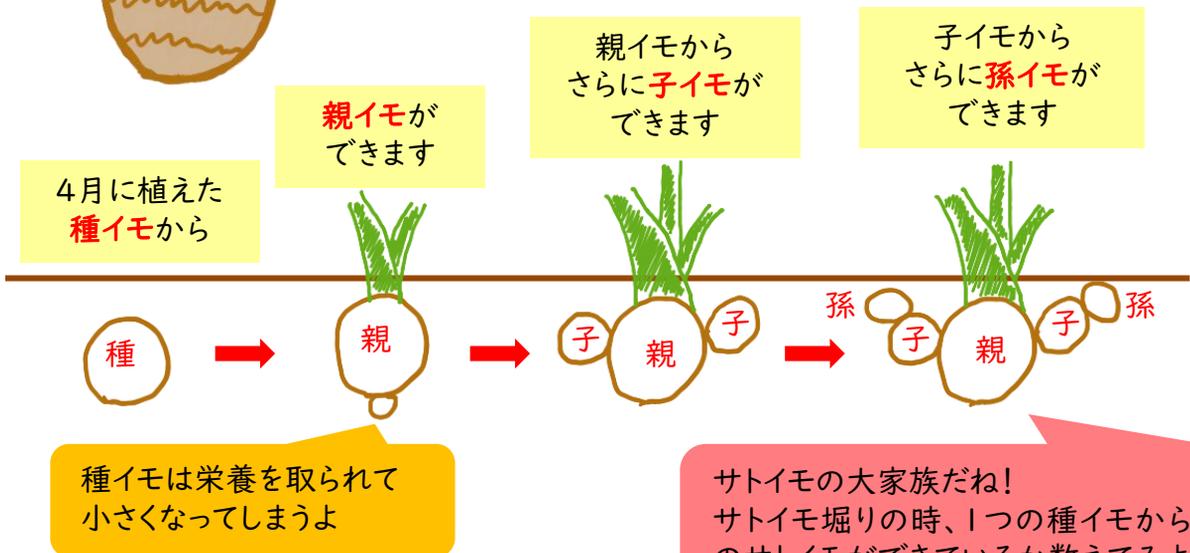
今回の主役は…

サトイモ



えいよう

カリウムが多く含まれ、血圧の低下やむくみの解消が期待できます。
食物繊維も多いので、便秘がちなお腹にも効果的です!



サトイモはどうして手がかゆくなるの?

サトイモの皮むきをしていて、手がかゆくなったことはありませんか?これは、生のサトイモに含まれる「シュウ酸カルシウム」という成分によるものです。シュウ酸カルシウムは目に見えないほどの小さなトゲのある形で、このトゲが皮ふに刺さることでかゆみを感じるのです。加熱をすることでトゲの性質は弱くなるので、加熱をしたサトイモは大丈夫ですよ。

サトイモの葉っぱは何で大きいのか?

サトイモの大きな葉っぱは、傘にもなりそうぐらい。サトイモの原産地は熱帯地方のジャングルの中で、少ない太陽の光を最大限に受けるために大きな葉を持ったとも言われています。植物も生き延びるために色々な特徴を持った進化をしているんですね!すごい!!



サトイモの保存方法

そのまま

- ① 軍手などで土を落とし、ひなたに半日おいて表面を乾かす。
- ② 段ボール箱に入れて、上から新聞紙をかぶせ、冷暗所で保存する。

冷凍して

サトイモは下処理が面倒なのが難点…面倒なことは一度に済ませる!大量に下処理をして冷凍保存しておくことがオススメです!

- ① サトイモをよく洗い、お湯または電子レンジで竹串が通るくらいまで加熱し(少し硬めに仕上げると◎)、皮をむく。
- ② 好みの大きさに切る、またはマッシュポテトにして、保存袋に入れて冷凍庫へ。
- ③ 必要分を取り出して、凍ったまま調理する。

冬野菜

大根



夏の大根はピリリと辛く、冬の大根は甘味が強くなります。栄養分は多くないですが、おでんなど体を温める料理に向いているので、冬には欠かせません。

◆ふろふき大根、大根ステーキ、麻婆大根、厚揚げのおろしがけ など

大根の葉 カブの葉

白い根とは全く別の野菜であるかのように、葉っぱはビタミンなどの栄養分がたくさん含まれる冬の緑黄色野菜です。捨てないで!

◆甘辛炒め、チャーハン、みそ汁、シチュー など

白菜



昆布と同じ旨味成分であるグルタミン酸を多く含むため、鍋などの汁物には最適です。保存性も良いので、冬に重宝する野菜ですね。

◆ミルフィーユ鍋、ミルク煮、かつお節和え、塩こんぶサラダ など

水菜



実は緑黄色野菜で栄養たっぷりなんです。カルシウムやビタミンCも多く含みます。食卓に野菜を少し加えたい時に、ハサミで切れる手軽さも嬉しいですね。

◆しゃぶしゃぶ、ゴマドレサラダ、豚肉巻き、卵とじ など

ほうれん草



収穫時期は夏と冬がありますが、一番栄養価の高い旬は冬です。冬は特にビタミンCが多くなります。緑黄色野菜の代表格ですね。

◆シチュー、お浸し、ベーコンソテー、海苔ナムル、オムレツ など



【サトイモの味噌グラタン】

●材料

鶏モモ肉	1枚
サトイモ	8個
長ネギ	1本
しめじ	1/2束
牛乳(or豆乳)	400ml
コンソメ	小さじ1
味噌	小さじ2
ピザ用チーズ	適量

●作り方

- ① 鶏肉は一口大、長ネギは、4cmに切る。
- ② サトイモをよく洗い、お湯またはレンジ(600W8分)で柔らかくなるまで加熱する。水の中で皮をむき、1cmの厚みに切る。
- ③ フライパンに鶏肉・長ネギ・牛乳を入れて中火にかける。ふっふっしてきたらコンソメ・味噌を溶き入れ、長ネギ・サトイモを加えてとろみがつくまで煮込む。
- ④ グラタン皿に盛り、チーズをかけて、オーブンまたはトースターで焼き色がつくまで焼く。

サトイモの自然のとろみでつくる
ホワイトソースだよ!
冷凍サトイモだとさらにラクチン♪

