

## 献立ひとくちメモ

11月29日(水)



里芋のお話です。

古くから食用とされ、縄文時代には主食でした。200種類以上あるといわれています。子芋で有名な「石川早生（いしかわわせ）」と、粘りが強い「土垂（どだれ）」は関東でよく食べられている品種です。正月料理で使われるのは大きな形をした「八つ頭（やつがしら）」で、粘りが少ないのが特徴です。「セレベス」は少し赤みがかかった芋で、ぬめりが少なくホクホクとした食感が楽しめます。関西で主流なのは「えび芋」で、えびのように曲がっており、コクがあります。

里芋には、食物繊維である「ガラクトン」が多く含まれています。これは、腸内細菌のはたらきを活発化させるので、便秘や風邪を予防する効果があります。