

# 献立ひとくちメモ

11月29日(金)



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。「石川早生(いしかわわせ)」と、粘りが強い「土垂(どだれ)」は関東で主流です。正月料理で使われるのは「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。

今日は、里芋をたっぷり使用したすき焼きコロッケが登場します。粘りが強い土垂を使っています。