

里芋 と柿 の和風マッシュ



柿や里芋は冬に旬を迎える身近な食材です。今回は柿と里芋を使って簡単に出来る、マッシュ風の和え物をご紹介します。この2つの食材は、つつい単品で食べ過ぎてしまったり、里芋は煮物料理をすることで塩分を摂り過ぎてしまう食品です。

調味料もご家庭にある梅干しや香草のネギ、香りやうま味成分のある胡麻を使えばそれ以外の調味料は必要なく里芋の香りとともに減塩のおかずとして美味しくいただけます。

【材料】 <2人前>

里芋 2個

柿 1/2個

【調味料】

梅干し(ℎ-ｽまたはたたき) … 大匙 2/3

白ごま … 小さじ 1

かつお節 … 1/2袋(1.5g)

ねぎ … 大匙 1杯



※ 栄養ひとロメモ

里芋にある粘りは、水溶性の食物繊維(ガラクトサン、グルコマンナン)であり、その成分が腸内環境を整えてくれるはたらきをしてくれます。K(カリウム)も豊富に含まれており、体内の余分な水分を排泄し浮腫み防止にも期待ができます。

栄養科副科長：奥村

【作り方】

1. 里芋はさっと表面を洗ってから皮をむいて、火が通りやすい様にカットし茹でる、または蒸す。
2. 1の里芋に火が通ったら潰す。マッシャーやすり鉢を使用しても良いです。
3. 柿はよく洗って皮をむいてサイコロ切りにする。柿はつるつると滑りやすいので手を切らない様に気を付ける。
4. 2の里芋に、ℎ-ｽの梅、白ごま、かつお節、ネギ、3の柿を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。
(葱はトッピングでも可)