

みりよく
旬の味緑通信
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
9～11月

サトイモ

- 管内産地／管内
- 分類／サトイモ科サトイモ属
- 原産地／マレー半島原産
- ここで買えます!／きてか～な のとがわ朝市
永源寺ふるさと市場 など



特徴

秋が旬のサトイモは水分以外ほとんどでんぷんで、加熱すると消化吸収しやすくなります。体脂肪や生活習慣病が気になる人にはうれしい成分が多く含まれオススメの野菜です。

効能

高血圧予防に効果的なカリウムが多く、食物繊維もたっぷりです。ぬめり成分のムチンとガラクトンが免疫力を高める効果があるとされます。

よいもの見分け方

さといものおしりがふかふかしていたら傷んでいる証拠。また切り口が赤黒い色になっているものはえぐみがするものもあります。

長持ちさせるには

寒さと乾燥が苦手です。泥つきのまま新聞紙で包んで風通しのよい場所に置きましょう。

食べ方

煮物、揚げ物など加熱調理が基本です。意外と火の通りは早いですよ。肉や魚との食べ合わせで体力アップ効果、キノコやこんにゃく、ごぼうなどと合わせるとコレステロール値低下やダイエットに効果的な食べ合わせとなります。



思わずもうひとつ!
手が出る美味しさ♪

味緑のレシピ

サトイモの唐揚げ

材料(2合分)

- | | |
|--------------|---------------|
| サトイモ(できれば小粒) | ☆白だし……………大さじ2 |
| ……………200g | ☆酒……………大さじ1 |
| ☆しょう油 ……大さじ2 | ☆しょうが……………少々 |
| | 片栗粉……………大さじ2 |



作り方

- 1 サトイモを洗って、皮をむきます。
- 2 ①のサトイモを鍋に入れ、☆を入れて上下を返しながらかき混ぜ、30分ほど味をしみこませます。
- 3 汁気をふいて、片栗粉とともにポリ袋に入れて、シャカシャカ振ります。
- 4 揚げ油を中火で温めて③を入れます。
- 5 おいしそうな色に揚がったら完成です。

★片栗粉はつけすぎないように注意!
★ニンニクを少し足すとコクが出ておつまみにオススメ
★皮をむく際、100gくらいをラップにかけてレンジに入れて5分ほど加熱し、粗熱を取ってから手でむくことができますよ。