



写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.

特産課

ファーマーズマーケットきてか〜な

# 旬の味 緑通信



ホームページから  
ご覧いただけます！  
バックナンバーも  
公開中!!

美味しい時期

9月~11月

産地

管内各地

分類

サトイモ科サトイモ属

今月の食材

## サトイモ

### 特徴

サトイモ科の植物の塊茎(かいけい)と肥大した地下茎の総称です。この肥大した地下茎を主に食用としています。

### 栄養成分

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サンが免疫力を高める効果があるとされます。

### 食べ方

煮物、揚げ物など加熱調理が基本で、火の通りは早めです。肉や魚、キノコやこんにゃく、根菜類など様々な食材と相性が良いです。



きてか〜ななどで買えます!



### 良いもの見分け方

おしりがふかふかしていたら傷んでいる証拠。切り口が赤黒い傷になっているものはえぐみがあるものもあります。

### 長持ちさせるには

寒さと乾燥がニガテです。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。

冷凍する場合はいくつか方法がありますが、里芋をよく洗ってから半日ほど天日干しし、皮をむいて軽く塩をまぶしてヌメリやアクを落としてさっと水洗いし、ザルにあげて水気をしっかりと切ってから、そのまま広げて冷凍します。

## Recipe 1

### サトイモとキノコの生パスタ

【材料(1人分)】

生パスタ…130g(1袋)、サトイモ…2個、シタケ…50g、エノキ…50g、ニンニク…1片(チューブタイプ1センチ位)、白だし…大さじ1、サラダ油…小さじ1、バター…大さじ1、薬味(刻みネギ、刻みネギ七味とうがらし)…各お好みで

#### つくりかた

1. サトイモは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして水にさらします。シタケ、エノキは石突を除いて小房に分ける。ニンニクは薄切りにします。
2. フライパンにニンニクとサラダ油を入れ弱火で熱し、香りがたったらサトイモ、キノコ類を加えて炒めます。
3. パスタは熱湯に塩とオリーブオイル(各少々:ともに分量外)を加えて3分茹でます。
4. 2に3の生パスタ、白だし、バターを加えて炒め合わせます。
5. 器に盛り、お好みで薬味を加えてできあがり。

★生パスタ「湖国そだち」は滋賀県産小麦【びわほなみ】を使用しています。きてか〜なにて販売中♪



## Recipe 2

### カブとサトイモの味噌煮

【材料(2人分)】

サトイモ…4個、小カブ…2個、だし汁…200cc、味噌…大さじ2、塩…小さじ1、みりん…大さじ2、刻みネギ…少々

#### つくりかた

1. サトイモ、カブの皮をむきます。
2. サトイモを水から5分くらい下ゆでします。
3. 2を水でキレイに洗い、5分くらいカブと共にだし汁で煮ます。
4. 調味料を全て足して、さらに10分くらい煮込み味を含ませて刻みネギをふりかけてできあがり。

★白みそを使うと、甘さが引き立ち、より上品な味わいに仕上がります。

★薄切ったユズの皮を載せてもアクセントになります。

