

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

ヤマイモを食べて、粘り強く元気に過ごしましょう

深谷市内では、ヤマイモ(ヤマトイモ)の生産が盛んです。ヤマイモは、長くて先が平たくなることもあり、粘りが強いものです。関東では、ヤマノイモ類のうち、粘りの強いヤマイモやイチョウイモ、水分が多めの長イモが出回っています。ヤマノイモ類は、でんぷん分解酵素を含むうえに細胞壁のセルロースが少ないため消化酵素が作用しやすく、生で食べられるのが特徴です。すりおろして、だし汁やしょうゆ、卵などを加えごはんやそばにかけたり、とろろ汁のように加熱してもおいしく食べられます。

皮をむいたり、すりおろしたりする時の手のかゆみは、ヤマノイモ類に含まれる『シュウ酸カルシウム』の針状結晶が原因です。

芋を酢水に漬けると、この結晶が溶けて手のかゆみ止めになり、茶色く変色するのも防ぐことができます。まとめてすりおろし、小分けして冷凍しておく、と、解凍後もおいしさが保たれて便利です。



東都大学管理栄養学部
准教授 管理栄養士
みやした
宮下ひろみさん

人口と世帯()内は前月比 人口 142,383人(-74人)
男性:71,158人(-59人) 女性:71,225人(-15人)
世帯数:61,405世帯(-4世帯)
(令和4年1月1日現在・外国籍のかたを含みます)

キレイ・元気を応援します! No.92

あつあつ、ふわふわのすまし汁で体も心もボカボカ

ふっか風おとしいも

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 78kcal	たんぱく質 3.1g	脂質 0.2g	炭水化物 17.0g	塩分 0.8g
-----------------	---------------	------------	---------------	------------

おすすめポイント

焼きネギが入るので、「ふっか風」のすまし汁です!みそ味も合います。

材料 (2人分)

ヤマイモ100g(正味)、長ネギ80g、だし汁400ml、食塩1g、しょうゆ小さじ1 ※市販の塩分含有の和風だしなら、塩やしょうゆは無しでよい。

作り方

- 1 ヤマイモは洗って、持つ部分を残して皮をむく。丸く円を描くようにすりおろす。
- 2 長ネギは、白い部分を2~3センチに切り、弱火でじっくり火を通し、焦げ目がつくまで焼く。青い部分は、少量みじん切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、煮立たせて、火を弱める。①をスプーンですくいながら、だし汁にすべて落とし入れ、再沸騰後2分煮たら、塩としょうゆで調味する。
- 4 ②の焼いたネギと青いネギをお椀に入れ、③を注ぐ。

(レシピ作成:東都大学、調理:管理栄養学部学部長 高田遥花、澤浦聖奈)



ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/