

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、塩でもみ洗いして滑りをとる。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分程加熱する。
- ② 豚バラ肉は厚さ1cmほどに切り、温めたフライパンに並べて中火で両面を焼く。
- ③ 焼きあがった豚肉に熱湯をかけ、脂を抜く。
- ④ 鍋に①の里芋と③の豚肉を入れ、だし汁をひたひたになるまで入れ、Aの調味料を加え、煮立たせる。アクが出たら取り除き、落し蓋をして中火で煮汁が少なくなるまで煮詰める。(途中、上下を返しながら煮る。)
- ⑤ 煮汁がほぼなくなり照りが出たら器に盛り、ほうれん草をあしらう。(ほうれん草は白ごま、ごま油、塩で和えておく。)

里芋と豚肉のこってり煮

<材料>		-つけあわせ-		-A-	
里芋(大)	5個	ほうれん草	1/2束	酒	大さじ3
豚ばら肉(塊)	300g	(ゆでたもの)		砂糖	大さじ3
だし汁	300cc	白ごま	少々	醤油	大さじ4
		ごま油	小さじ2	みりん	大さじ2
		塩	少々		

○サトイモの歴史

サトイモは東南アジア原産と言われており、日本では縄文時代には既に伝わっていたとされています。江戸時代にジャガイモやサツマイモが海外から伝来するまで日本ではイモ=サトイモのことでした。

○サトイモの選び方

皮が乾いているものよりも少ししっとりとしり気のあるものが新鮮です。柔らかくなっているものは鮮度低下や傷んでいる可能性もあります。皮にヒビが入っていると風味の低下が早いです。

○サトイモの保存方法

低温と乾燥に弱いので新聞紙に包んで冷暗所で保存が基本です。過度な低温や乾燥が心配な場合には湿らせた新聞紙で包み、更に発泡スチロール等で保存すると効果的です。目安としては10℃前後が保存に適した温度と言われています。

○サトイモの栄養

主な栄養成分(可食部100g中)

カリウム(560mg)

豊富に含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムを排出する効果があるとされており、血圧上昇を抑える効果が期待できます。

