

「秋」のおすすめ食材 ～ さといも ～ (里芋)



分類：サトイモ科サトイモ属

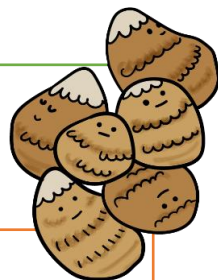
原産地：東南アジア インド

主な産地：千葉県 埼玉県 宮崎県など

さといもは日本には稲より早く、縄文時代に渡ってきたとの説があります。

さといもは親芋の周囲に子芋、さらに孫芋と次々に育っていくことから、子孫繁栄の象徴にもなっています。

普段私達が食べているさといもは子芋か孫芋です。



さといもの成分

カリウム.....640mg(生 可食部100gあたり)

いも類の中で最も多い!

カリウムは余分なナトリウムを排出する働きがある

ガラクトン.....さといものぬめり成分で血中コレステロールを

抑える働きがある

ガラクトンは体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、肝臓や腎臓の働きを助けてくれる

料理方法

さといもは生では食べられません。

さといもの消費量が多いところは新潟県、大分県、山形県などで、おもに『いも煮』や『だんご汁』という郷土料理で多くつかわれています。

煮物 汁物 コロッケ グラタン チップス 混ぜご飯 団子など

さといもの保管

寒さに弱いので冷蔵庫などに入れず、泥つきのまま新聞などにくるんで常温で保管しましょう

