

～2012年 11月号～

まごころ健康便

まごころ弁当 知立店
店長 二宮
TEL
0566-45-6013

『まごころ健康便』はじめます！

はじめまして！まごころ弁当本部管理栄養士の
富岡明子（とみおか あきこ）です。
群馬県出身、学生の時バレーボールをやっていました。
趣味は研究も兼ねての食べ歩きと、箱根駅伝鑑賞です。

日々の生活の中でみなさまのお役立にもっと立ちたい！
と思い、まごころ弁当では健康や食べ物に関する情報を
毎月発信していくことにしました。



レシピ紹介 「里芋」

里芋は山芋に対して、里で作ることから「サトイモ」と呼ばれるようになりました。
原産国は東南アジア地方で、歴史は古く稲作よりも先に伝えられたといわれています。
食物繊維やビタミンB1が豊富であり、親芋に子芋、さらに孫芋とたくさんの芋がつく
ことから子孫繁栄の象徴としても、お正月や行事などの料理によく使われています。

季節のレシピ



風邪予防

整腸作用

認知症
予防

秋にピッタリ！里芋のふっくら煮



よかったら、
ぜひ作ってみ
てください！

【作り方】

- ①里芋は硬い部分を取り除き洗い、鍋で5分間茹で、冷水に落とし皮を剥く。
- ②里芋を160℃の低温でゆっくり揚げる。
竹串がスッと通ったら引き揚げ油をきる。
- ③里芋をさらに175℃の油で表面をカリッと揚げる。
- ④鍋にみりんを加え煮立たせアルコールを飛ばす。
- ⑤だし汁としょうゆを加え一煮立ちさせたら、花かつおを加え、火を止めて裏ごし、味つゆを作る。
- ⑥大根おろしと一味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ⑦揚げた里芋に⑤と⑥を盛り付ける。

材料：2～3人前

里芋(小15g程度)	10個	大根おろし	20g
※冷凍里芋でも可		一味唐辛子	適量
万能ねぎ	適量	揚げ油	適量
だし汁	200g		
みりん	50g	味つゆ	
しょうゆ	30g		
	5g		