



2021年10月

## 里芋ときのこのお吸い物【CAND Report No.70】

金風の候、貴社におかれましては、益々健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。朝晩は冷え込むことも増えてきましたが、風邪など引いておりませんでしょうか。毎日の食事に旬の野菜・食材を取り入れることで、その季節を元気に過ごす体づくりが出来るようになります。今回は秋の食材の栄養がたっぷり入ったお吸い物レシピをご紹介します。

### 【里芋ときのこのお吸い物】調理時間 10分（2～3人分）

#### （材料）

- ◆ 里芋…100g（大1個）
- ◆ エリンギ…1本
- ◆ しめじ…50g
- ◆ 刻みねぎ…少々
- ◆ だし汁…500ml
- ◆ A：醤油…小さじ1
- ◆ A：塩…小さじ1/2

#### （作り方）

- ① しめじは石付きを切り落とし、エリンギは縦4～6等分に切ります。里芋は洗って皮をむき、5mm幅に切っておきます。
- ② 鍋にだし汁と切った里芋を入れて中火にかけます。沸いたら火を弱め、5分ほど煮て里芋に火を通します。
- ③ 里芋に火が通ったら、切ったきのこ類を加えます。2分ほど煮てきのこにも火を通します。
- ④ Aの調味料で味付けをします。
- ⑤ 器に盛り付け、好みに刻みねぎを散らして完成☆

里芋のほっこり&エリンギのプリとした食感の組み合わせが美味しいです。普段のおかずや、お寿司などの献立にぜひあわせてみてください。

里芋特有のぬめりは、「ムチン」や「ガラクトン」という成分によるもの。ガラクトンは水溶性食物繊維の一種で、免疫力を上げる効果やガンの抑制作用が期待できます。ムチンは人体の粘膜に含まれている成分で、胃や呼吸器の粘膜を保護する作用があり、外部からのウイルスや菌の侵入を防ぎます。またカリウムも豊富に含まれています。それにより、体内の余分なナトリウムを尿へ排出する働きを促してくれるので、むくみや高血圧の予防にも役立ちます。<sup>1) 2)</sup>



里芋の有効成分はこのぬめりにあるので、落とすすぎないように注意しましょう。短時間でさっと下茹でし、軽くぬめりを洗い流す程度にとどめましょう。また、里芋を選ぶときは、泥が付いていて固いものを選びましょう。真ん丸で赤い斑点や変色がないものを選ぶのもポイントです。乾燥と寒さに弱いので、泥つきのままで新聞紙などに包んで常温冷暗所で保存すると栄養価が落ちるのを防ぐことができます。<sup>1)</sup>

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけます。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

- 1) 新出真理監修,「くらしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p140, 211
- 2) NANIWA SUPLI MEDIA, <https://naniwasupli.com/contents/taro/>, (最終閲覧日 2021/10/1)