



2021年11月

山芋の磯辺揚げ【CAND Report No.74】

残菊の候、貴社におかれましては皆様のご壮健で、ますますご発展のこととお喜び申し上げます。今回は、旬の山芋を使った「山芋の磯辺揚げ」をご紹介します。栄養が豊富な山芋をうま味たっぷりの海苔で包んだ一品です。お弁当のおかずやお酒のつまみに加えてみてはいかがでしょうか。

【山芋の磯辺揚げ】調理時間 20分(2人分)

(材料)

- ◆ 山芋…150g
- ◆ 片栗粉…大さじ 1.5
- ◆ 卵白…1個分
- ◆ 海苔…8枚
- ◆ 揚げ油…適量
- ◆ 醤油、塩…少々

(作り方)

- ① 山芋の皮を剥き、すり鉢ですります。
- ② 片栗粉と卵白を入れ、固めの粘りになるまでひたすら混ぜます。
- ③ スプーンですくって海苔に巻き、170℃の油できつね色になるまで揚げます。
- ④ 油をしっかりと切って、お皿に盛り付けたら完成☆
お好みで醤油や塩をつけて召し上がってください。

山芋に含まれる成分は豊富で、疲労回復効果のあるアルギニンや、体内の塩分を排出するカリウムも含まれています。粘り気成分は、細胞の増殖機能を促進して、目や鼻の粘膜、胃壁などを保護する効果があります。また、でんぷんを分解する消化酵素であるアミラーゼも豊富に含まれているため、消化を助けて栄養の吸収をよくする働きもあります。¹⁾

この他にもビタミンB1、ビタミンC、コリン、食物繊維など様々な成分が含まれていますが、なかでも注目すべき成分はジオスゲニンです。植物ステロールのひとつで、低減したホルモン量を回復させる働きがあることから、筋肉トレーニングの効果を高めたり、女性では乳腺を増やしてバストアップしたり、更年期症状の改善など身体の若返りに期待できます。山芋には身体を整える成分がたくさん含まれており、旬のこの時期に進んで食べていただきたい食材なのです。

ちなみに、山芋を生で食べるときは、繊維に沿って縦切りにするとシャキシャキとした食感が味わえます。揚げたり焼いたりするときは、繊維を断つように輪切りにすると甘みが増してホクホクとした食感になるの



で、おすすめです。また、アミラーゼは熱に弱いので、アミラーゼを積極的に摂りたいときは生で食べるのが良いでしょう。

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。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) 池上文雄他監修,「からだのための食材大全」,NHK 出版,2018 年,p102