

# 10月旬の食材 山芋



胃などの粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けるぬめり成分のムチン、ビタミンB群、C、カリウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる健康食材です。

冷凍してからすりおろすとぬめりも気にならず、なめらかに仕上げられます。

酢水を使うのもよいでしょう。

## 山芋を使ったレシピ 八杯汁

### 【宮崎県郷土料理】

煮干しときのこのうまみがしっかりと出た、法要やお祝いの席で食べられる精進料理です。一丁の豆腐で八人分作れるというところから名づけられました。また、あまりに美味しくてたくさん（八杯）おかわりをしたくなる汁物であるところから名づけられたとも言われています。

八杯汁に入れる豆腐は、細長く切るところに特徴があります。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	28	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	2.8	ビタミンA(μgRE)	8
脂質(g)	1.1	ビタミンB1(mg)	0.12
ナトリウム(mg)	270	ビタミンB2(mg)	0.13
カルシウム(mg)	19	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	1.6
マグネシウム(mg)	21	食塩相当量(g)	0.7

### 材料（1人分）

- 乾燥しいたけスライス（1g）
- しめじ（15g）
- まいたけ（15g）
- 絹ごし豆腐（20g）
- 山芋（すりおろす）（10g）
- 煮干だし（200g）
- 薄口醤油（2g）
- 塩（0.2g）
- 三つ葉（3g）

### つくり方

- ①乾燥しいたけは洗って水で戻しておく。（戻し汁も使用）
- ②しめじ・まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
- ③鍋に煮干だしとしいたけの戻し汁を入れ、しいたけ・しめじ・まいたけを加え10分ほど煮込む。
- ④細切りにした豆腐を加え、2分ほど煮込み、醤油・塩で調味する。
- ⑤すりおろした山芋を加えひと煮たちさせて出来上がり。
- ⑥お椀に盛り付け三つ葉を飾る。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

