



～5月の旬野菜～ 長芋

一口メモ



お美味さんクラブ鈴木さんに聞いた長芋の豆知識

長芋は冬から春にかけてが旬だけど、春掘りは旨味が濃くてうまい！！
その中でも自然薯は粘りが強くて不格好だけど味はいいから、今が一番！
たまにスーパーで皮が赤くなって割引しているものが売ってるけど、長芋は気温や日に当たったりすると皮が赤くなるけど中味は関係ないんだよ。
もし見つけたらそれはお買ったほうがいい。お買い得情報でした。



豆知識その2

- ・6月16日は、6が麦で16がトロで「麦とろの日」
- ・長芋の生産は1位北海道2位青森県3位長野県
- ・山芋は「ヤマノイモ科」に属する芋の総称で、長芋はヤマノイモ科のナガイモ種
- ・長芋を酢水にさらす理由は、皮をむくと酸化してすぐ変色するのを防ぐため



栄養について

長芋は栄養価が高く消化が良いため、昔から滋養強壯の野菜として親しまれています。
ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、カリウムが比較的多く含まれているほか、アミノ酸の一種である**アルギニン**や**ジアスターゼ**も含まれており、効果的な疲労回復やスタミナ補給に役立っています。

とっても簡単！おすすめ栄養レシピ

豆腐ステーキ



- 【材料】2人前
- ・山芋 200g
 - ・豆腐 1丁
 - ・卵 1個
 - ・片栗粉 適量
 - ・めんつゆ 適量
 - ・青のり 少々

【作り方】

- 1.豆腐を皿に入れ500Wのレンジで1分加熱し水切りする
- 2.皮をむいた長芋をすりおろし、その中に卵と麵つゆを入れてよく混ぜる
- 3.豆腐に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く
- 4.こんがりと焦げ目がついたら2を入れ、ある程度火が通ったら出来上がり！！アツアツのホクホクをいただきます(^^)♪



小規模 看護師 吉沢さん

山芋の磯部揚げも美味しいけど、山芋ソーメンも美味しいですよ♪
スライサーを使えば、簡単に作れます。
麵つゆにワサビを入れて海苔があれば海苔をちらしたら出来上がり。お酒のつまみにもなるので一度試してみてください。



5月8日よりコロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ5類に分類されたことで、マスクを外されている方もよく見かけるようになり、4年前の日常に戻りつつあります。今まで中止されていた行事も再開される予定で、ケアビレッジ小倉でも地域交流会や納涼祭を再開する予定です。コロナワクチン6回目の接種も始まっていますが、ワクチンを接種したからと言って感染しないわけではありませぬので、大勢の人が集まるところではマスクをしたり、手洗いうがいの習慣は継続するなど自己防衛に努めていただきながら、アフターコロナを楽しみましょう。
生活支援コーディネーター 高橋