～秋～冬の旬野菜～
さといも

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

お美味さんクラブ鈴木さんに聞いた里芋の豆知識

里芋は低カロリーでダイエットにはもってこい！！
アミノ酸やカリウムを多く含んで血圧やコレステロールを下げる効果があるよ。
里芋を切って中が赤っぽく変色しているのは古いんだよ。あと、触ってみて柔らかいのは中が腐ってるから気をつけてね。

豆知識その2

里芋は、縄文時代から日本にあったと言われる作物です。親いものまわりにたくさん子いもができることから「こどもがたくさん生まれますように」とおせち料理に食べられています。　皮をむく料理の場合には、洗って乾かしてから皮をむくと、ヌルヌルが少なくなり、むきやすくなります。

農林水産省HPより引用：https://www.maff.go.jp/j/kids/crops/taro/recipe.html

写真提供：お馬さんクラブ鈴木さん

里芋やその葉柄（ずいき）には、針状結晶のシュウ酸カルシウムが多く含まれていて、この針状結晶の刺激により、さといもの皮を剥くと手がかゆくなったり、舌や喉の奥が「チクチク」刺されたようなえぐみを感じることがあります。

農林水産省HPより引用：https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/2002/02.html

おぐら食堂メニュー紹介

10月のおぐら食堂は「そぼろ丼と南瓜の茶巾と里芋のお味噌汁」
・子ども用は桜でんぷ、大人用には紅ショウガでいろどりをつけました♪
11月は「ポークカレーと白菜サラダとジャムヨーグルト」
・茹でた白菜にマヨネーズと麺つゆ・かつお節を入れてサラダに変身！！
12月は「ホワイトシチュー・温野菜サラダ・ミニケーキ」
・ケーキには炊飯器で作った煮リンゴをトッピング♫作り方は8等分にした皮つきのリンゴを炊飯器に入れて炊飯キーを押すだけ！砂糖も使わずヘルシーな煮リンゴが簡単に作れます

5月に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、様々な規制が解除になりケアビレッジ小倉も4年振りに地域交流会や夏祭りが再開されました。同時に「健康麻雀」や子どもも大人も誰でも参加できる「おぐら食堂」をスタートしました。同じ地域に住んでいても知らない人も多くいらっしゃいます。世代が違えばなおの事。おぐら食堂は世代関係なく知らない人同士が知り合いになるだけでなく、久しぶりに再開しまた交流がはじまるきっかけづくりの場にもなっています。『住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり』を実現するためには、顔のみえる関係つくりとお互い様の気持ちが大切ですよね。
これからも人と人、人と地域を繋げる架け橋となり見守り・支え合いの輪を広げる活動を行っていきます！！
2024年もよろしくお願いします。

生活支援コーディネーター　髙橋