

サトイモで  
簡単クッキング

サトイモのごまみそ

<材料(6人分)>

- サトイモ…600g
- サラダ油…少々
- ごま油…少々
- A
  - 西京白みそ…90g
  - みそ…30g
  - 砂糖…大さじ2〜3
  - 酒…大さじ3
  - 練りごま…大さじ1と1/2
- 小ネギ…少々

<作り方>

- ①サトイモは皮をむいて一口大に切り、うすい塩水でさらしてから、ゆでて水洗いし、ぬめりをとる。
- ②サラダ油とごま油少々でサトイモを炒める。よく合わせたAを全体からまかせて味を調える。
- ③器に盛り付け、小ねぎの小口切りをのせる。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 151kcal  
タンパク質4.1g  
脂質4.9g 塩分1.5g



玉木さんちの

サトイモ

【サトイモ】サトイモのぬめり成分は、ガラクトタンやムチンなどで、ガラクトタンは癌化防止やがん予防に効果があり、ムチンは肝臓の強化や胃腸障害の予防に効果がある。その他、カリウムや食物繊維も含まれ、高血圧予防や便秘の解消にも役立つ。

サトイモ料理は土の香りが残り大地の恵みを感じさせてくれます。また親イモから子イモ、孫イモとどんどんできるので、子孫繁栄の象徴として縁起のよい野菜ともされています。

10月から11月に収穫したサトイモは、保存することで春まで味わえます。このシリーズ2回目の登場となる玉木市郎さん・和子さん夫妻(西水沼)は、ハウス内にサトイモを積み上げ、シートを何重にもかけて温度管理しながら保存し、道の駅はがや町立の保育園・学校に納入しています。市郎さんは「一番大変なのは…暑い夏の草むしり。でも安全で安心な物を食べてもらいたいからね」と、農薬を極力使わずに育てています。

おすすめのおかずは?と伺うと「昔ながらの煮ころがしが一番おいしいよ。小さいイモは、ゆでたのをツルンと皮をむいて食べるのがいいわね」と和子さんが教えてくれました。味付けはしょうゆでも味噌でもおいしいそうです。

晩ごはんには、けんちん汁やお煮しめなどでもいいですね!



きりとり

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先



差出有効期限  
平成23年8月31日まで



(山折り)

(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。  
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 3月号は3/12締切



はると  
藤沼遥斗ちゃん  
(祖母井)

英之さん☆真由美さん  
大好きなお兄ちゃんの隣でいつもニコニコと、いいこの真似ばかりしている遥斗くん  
★4月からはお友達をいっぱい作って、楽しく元気な幼稚園生活を送ってね!!



ここみ  
黒崎心美ちゃん  
(芳志戸)

聡さん☆小百合さん  
元気いっぱい心美ちゃん。ブロック遊びや歌が大好きです♡毎日楽しく保育園に行っています。お友達と楽しい思い出いっぱい作ってね。

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます