

No.030

るだけでな
く、食べた
ときの「え
ぐみ」にも
つながりま
す。

その緑色素クロロ

サラダ用

ほうれんそうは、緑のえぐみの少ない品種を除いて、料理にほうれんそうを使用する際には、まずゆであくを除いてから調理しましょう。

ぎ、鮮やかな緑色を保つことができます。食塩が気になる方は、入れずにゆでてもおいしく仕上げることはできます。最後にしっかりと

と水にさらしてあくを
抜きましよう。

【プロフィール】関谷果林さんは宮崎県出身。南九州大学、南九州大学大学院卒業。2014年桐生大学に助手として着任、20年から現職。管理栄養士、新調理システム専任講師資格。好きな食べ物も、季節のフルーツ。

冬を彩るほうれんそう、縁起の良い里芋

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷 果林



「六方むき」のむき方

1. 洗った里芋の水分を、キッチンペーパーでしっかりとふきとる (写真①)
2. 上下を平らに切り落とす (写真②)
3. 上から下に向かって、側面の皮をむきながら切る。この時、側面がきれいな六面になるように、むいた面と対面の皮をむいていく (写真③)

合いを楽しみましょう。冷凍する場合にもいったんゆでてからの短く（90度で60秒程度）、かためにゆでるのがポイントです。

里辛はあくどくみがあるため、ゆでたり煮たりの「湿式加熱で調理します。里辛は滋味深い味わいですので、ゆでてしょうゆやみそなどをつける、シンプルな食べ方もおすすめです。

生のまま皮をむいて

いると手がヒリヒリとかゆくなるのが厄介ですが、これは里芋のぬめりの中に含まれるシュウ酸カルシウムの小さな結晶が、手のひらに刺さることで起こります。

あくとえぐみを取り除いて

場合は、包丁で一周ぐるりと切り目を入れておくと、ペーパータオルなどで包みながら簡単に皮をむくことができます。もし切っている途中で手のひらがかゆくなったら、せつけんでよく洗いましょう。

里芋は、ゆでるとぬめりが増します。ぬめりも里芋のおいしきの引き立て役ではありませんが、煮汁の粘度が高まり、泡立ちやふきこぼれの原因となりますので、注意が必要です。

里芋にはいくつか種類がありますが、その中でも大型の「八つ頭」は、縁起物としておせち料理によく使われます。ぬめりが少なくほくほくとしているため、含め煮が最適です。

おもてなし料理に使う際には、煮崩れしにくく見た目も華やかな「六方むき」にぜひ挑戦してみてください。

※次回は「ほうれんそう、里芋のレシピ」です。

保健・福祉

疾 病 名	3週前 報告数	2週前 報告数	1週前 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	140	164	292	584
新型コロナウイルス感染症	260	192	252	390
RSウイルス感染症	21	26	25	30
胃 頭 結 膜 炎	16	20	19	21
A群溶連菌咽頭炎	61	51	76	80
感 染 性 胃 腸 炎	169	174	224	304
水 痘	16	14	42	16
手 足 口 病	279	195	200	136
伝 染 性 紅 斑	12	14	29	20
突 発 性 発 疹	16	22	26	22
ヘルパンギーナ	5	5	4	6
流行性耳下腺炎	3	2	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	9	13	12	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	21	27	16	22
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎 (ロタウイルス)	0	0	0	0
風 疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日 ぜ 疹	0	0	1	

群馬県の感染症サーベイランス
(12月2～8日)

みなさん、こんにちは！ ホクはインフルくん。
ジセツはタイセツ。アサバンはたいぶひえこみ。クウキもか
んそうし、まぎにはホクのキセツ
になってきたね(笑) あちこちで
シュツポツしてみんなのアタマ
やノドをコウゲキしちゃってる
よ(´・`・´)
コロナちゃんもすくなくない

はやってる病気は？

マイコプラズマに似せや
イチョウエン、じきはずれのテ
アシクチビヨウなぐ、カンセン
シヨウがぞろぞろせいぞろい⁽¹⁾
こりゃあヨボウセツシユを
うったり、スイミン・エイヨウ
をしかりとつたりして、リン
センタイセイとこのえないと、
トシノセのりこえられないゾ！
みんな、じゅんぴはいいか
な。それじゃあまたね。つ
づく。(16日、桐生市医師会)