

ほくほく、ねっとり、里芋とほうれんそうの豆乳グラタン

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美



今回は、秋から冬にかけて旬であるほうれんそうと里芋のレシピを紹介しつづけます。群馬県は、全国でも有数のほうれんそうの産地です。ほうれんそうは一年を通して食べられませんが、寒さが増してくると、甘みが増してきます。これは、寒さに耐えるために糖を蓄えて凍結から身を守るためだといわれています。また、旬である冬は、八つ頭など、多くの品種があります。

食と栄養の
情報定期便
No.031
桐生大学栄養学科 桐生大学健康科学部

おいしい里芋の選び方としては、土を洗ってしまつと風味が落ちるので、泥付きのものがおすすめです。熱帯地方が原産のため、乾燥と寒さに弱く、洗つてあるものは、鮮度が落ちやすいので、早めに使いたいです。

里芋は、一つの親芋を囲むように子芋や孫芋が育つことから、豊作や子孫繁栄を象徴する縁起物としても親しまれています。栄養素としては、でんぷんなど炭水化物のほか、食物繊維、カリウムなどを含んでいます。里芋のネバネバに含まれるのは水溶性の食物繊維です。また、体内の過剰なナトリウムを排出するカリウムも豊富です。旬の味覚を上手に活用し、寒い冬を乗り切りたいですね!!

【プロフィール】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士(学術)。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	164	292	584	1107
新型コロナウイルス感染症	192	252	390	494
RSウイルス感染症	26	25	30	13
咽頭結膜熱	20	19	21	25
A群溶連菌咽頭炎	51	76	80	63
感染性胃腸炎	174	224	304	358
水痘	14	42	16	26
手足口病	195	200	136	68
伝染性紅斑	14	29	20	20
突発性発疹	22	26	22	20
ヘルパンギーナ	5	4	6	3
流行性耳下腺炎	2	2	1	6
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	13	12	7	8
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	27	16	22	17
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
百日咳	0	1	0	2

群馬県の感染症サーベイランス (12月9～15日)

インフルくとコロナちゃん(86) みなさん こんにちは！ホクはインフルくと。ジセツはトウジ。さむくてヨルがながいジキだね。ふゆしょうぐんがとらいし、おふろでユスがかつやくしてゐるかな。そんななか、ホクはいまおあはれちゅう！コロナちゃんとともにヒトゴミやガッコウ、カゾクのなかで、ハナのアナからつぎしんにゆうしちやっ

はやってる病気は?

てる。ネツがダラダラついたり、セギがひどかったり、きもちわるくなつたり、ノドがめっちゃいたかったり。いろんな力ぜものゆうこうちゅう(ト)ネンマツにむけてきょうじがめじるおしだよ。ホクたちにおそられないようにほんとにきをつけてね！ホクのワクチンもまだギリまにあうからネ。それじゃみんなげんきでトシをこましよう(ハ) つづく。

(23日、桐生市医師会)

①ほうれんそうは、たっぷりのお湯でさつとゆで、水にさらしてあくを抜く。水気を絞り3×4センチ幅の大きさに切る。ペーコンは1センチ幅に切る。

②里芋は、皮目に一周包丁で切れ目を入れ、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをする。電子レンジ(600W)で6～7分程度加熱する。

③里芋が軟らかくなったら、キッチンペーパーに包んで、皮をむく(熱いのでやけどに注意！)。

④里芋の半分は、包丁で一口サイズに切る。残り半分はフォークなどでつぶし、顆粒コンソメを加えて粘り気が出るまで混ぜる(食感を変えることで、ほくほくとねつりの二つの味を楽しむことができる)。

⑤フライパンを加熱し、バターを入れて、ペーコン、ほうれんそうを加えて炒める。つぶした里芋を加えて、豆乳を少しずつ加

里芋のとろみでホワイトソースいらず

えながら、ひと煮立ちさせ、なめらかなになるまで混ぜる。白みそ、塩、こしょうで味を整える。

⑥一口サイズに切つた里芋を加えて、全体を混ぜたら火を止める。

⑦耐熱容器に入れて、ピザ用チーズをかけて、トースターで焼き色がつくまで焼く。

※次回「1月の七草」です。

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html