

# 九月 (長月)

のテーマ

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう

## 里芋を食べよう

古くから日本で食べられている里芋。人里で採れることから里芋と呼ばれました。煮っころがしをはじめ、お月見のお供え、東北の秋の芋煮鍋など、心和む秋野菜の代表です。



### ● 選び方

地肌が滑らかでどっしり丸みをおびており、湿り気があって傷のないものを選びましょう。

### 下処理の説明とコツ

#### ● 皮をむく



1. たわしで皮をこすり、泥を落として洗う。



3. 芋の丸みをなぞるように面取りしながら皮をむく。



2. 新聞紙などに広げ、表面を少し乾かす。



4. 塩少々をかえて揉み、ぬめりをだし、そのまま沸騰した湯で下ゆでする。



※里芋を皮つきのまま電子レンジで加熱してもよい。こうすると手で簡単に皮がむけます。里芋は痛みやすいのでまとめて加熱し、冷蔵保存すると便利です。



feast

