

旬の野菜をおいしく食べよう！

古代からの山の恵み

山芋 を食べよう。

長芋

もっとも流通が多いポピュラーな品種。サクッとした歯ざわりが特徴で水分が多く、粘りが少ないため、とろろには向かない。

いちょう芋

扁平な形が特徴で、粘りが強くとろろに最適。関東ではこの品種を大和芋と呼ぶ。

やまいも、やものいも、やまといも。この種の呼び名は時に統一されていません。山芋は芋の中でも唯一、生食される芋です。その種類も粘りの少ないあっさりした長芋から、独特の風味と粘りを持つ、自然薯など様々。古くは「山うなぎ」とも呼ばれていました。山芋を触ると手がかゆくなることがありますね。これは皮付近に含まれるシュウ酸カルシウムの結晶が手に刺さる為におこります。皮を厚めにむくとかゆくなることは少なくなります。

焼き鰯の冷やしとろろ丼

材料（4人分） & 作り方

- ① 鰯の干物（2尾）は焼いて皮と骨をはずし、身を粗めにほぐす。
- ② きゅうり（1本）は薄い小口切りにし、塩もみして水気をしぼる。
- ③ だし汁（1カップ）、しょうゆ（大さじ1.5）、みりん（大さじ1）を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ④ いちょう芋（150g）はすりおろし、③を少しずつ入れて混ぜ、①、②を入れてさらに混ぜる。
- ⑤ 丼に麦飯（適量）を盛りつけ、④をかける。



スタイリスト/小菅聖子

feast

