



季節の素材で

# 医食同源

## れしぴ

### 長芋の中華風 炊き込みご飯

冬が旬の長芋は、生だとシャキシャキ、すりおろすとトロトロなど、調理法によってさまざまな食感を楽しむことができます。今回はご飯と一緒に炊き込むことで、ホクホクとした長芋を味わっていただくレシピを紹介したいと思います。

#### 材料

#### 【2合分】

1人分：[エネルギー] 350kcal

米	2合
長芋	300g
ごぼう	100g
人参	100g
万能ねぎ	適量

#### 【調味料】

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
料理酒	大さじ2
中華だし	小さじ2
ごま油	大さじ1

#### 作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器の目盛りの通りの水加減にし、調味料を入れます。
- ② 皮をむき、一口大に切った長芋、細切りにしたごぼう・人参を入れ、炊き込みます。
- ③ 器に盛り付けて、万能ねぎを乗せたら完成です。(今回はごぼうと人参を入れましたが、お好みで、きのこ類、鶏肉などの具材と一緒に炊き込んで美味しく召し上がれます。)

#### Point

#### 【ムチンとカリウムの効果】

長芋は滋養強壮効果が高く、また、食物繊維の一種で長芋のぬめり成分でもある「ムチン」は、消化器官の表面を保護し胃腸の調子を整えたり、タンパク質分解酵素の作用で消化吸収を助けてくれます。さらに、不足しがちな「カリウム」を多く摂取できるのも長芋の長所で、カリウムには、身体の余分な水分やナトリウムを排出する作用があるので、高血圧やむくみの予防に効果があります。

#### 【長芋の皮むき】

長芋の皮をむくのが難しい場合は、洗った長芋の水気を落とした後、乾いたキッチンペーパーで持つと皮をむきやすくなります。

医療栄養科 管理栄養士

こすけがわ あいみ  
小助川 愛未

