

## 生揚げの里芋マッシュソース

## 《今回の多摩市産》

## ・里芋



里芋のぬめり成分は、水溶性食物繊維の一種・ガラクトマンナンと呼ばれるもので、免疫力を高める作用があります。胃腸の粘膜を保護する効果もあり、胃炎の予防にもなります。

多摩市では、多くの農家さんが里芋を育てています。セレベスに石川早生、土垂(どたれ)、年末には八つ頭も登場しますよ。



里芋の大きな葉

秋の畑を眺めると、大きな葉っぱがゆさゆさと揺れています。これから里芋がたくさん採れる季節です！掘りたての里芋は、切ると断面が真っ白。こんな里芋を知ってしまうと、地元の採りたて野菜がどれだけ貴重なことか！と、改めて気づかされます。



今回は里芋をつぶしてソースとして使います。「ねっとりが、たまらん！」おいしさの里芋をぜひお楽しみください！

## 《材料(2人分)》

- ・里芋 : 160g(中4個)
- ・生揚げ : 1丁
- ・だし : 大さじ2
- A
  - ・しょうゆ : 小さじ1と1/2
  - ・塩 : ひとつまみ
  - ・みりん : 小さじ2
- ・青のり : 適宜

里芋のマッシュソースは、蒸し鶏にも合います。その場合はだしの分量を多くして、少しゆるめの濃度にするといいですね！

## 《作り方》

- ① 里芋はよく洗い、皮付きのまま茹でる(茹で時間は大きさにもよるので、竹串を刺してスーッと通る程度まで茹でる)。
- ② 里芋がまだ熱いうちに皮をむき、ヘラなどで潰す。Aを混ぜ、3回に分けてだしで伸ばす(山芋のとろろのようなイメージ)。
- ③ 生揚げは、魚焼きグリルかオーブントースターで軽く焼き目を付ける(無い場合はフライパンで焼く)。
- ④ ③を一口大に切り、器に盛り、②をかけて青のりをふりかける。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。