

高級食材

日本原産天然種

天然種旬の味 自然薯 じねんじよ



日本原産天然種

自然薯は自然に生えると書いて「自然生（ジネンジョウ）」とも呼ばれる日本原産の天然種です。長芋や大和芋は中国大陸から渡来した外来種。自然薯は長芋と比べて、粘りが四〜五倍も強く風味豊かです。漢方名では『山薬（さんやく）』。その名の通り多くの栄養素を含んでいます。高級食材自然薯の美味しい旬は掘りたての11月〜12月。旬の味をご堪能ください。

熱に弱い消化酵素を効果的に摂取するために加熱せず生で食べることをおすすめします。

栄養

滋養強壮や疲労回復効果のあるアミノ酸の一種『アルギニン』が多く、消化酵素アミラーゼが消化を促進。胃腸の働きを活発にし新陳代謝を促し血液の流れをスムーズにします。血管を拡張する作用があり、高血圧・動脈硬化・認知症改善にも良いとされています。タンパク質成分ディオスコリンには抗インフルエンザ作用があり、免疫力を上げることで予防効果が高まります。他にも、便秘・むくみ改善などの優れた効果のある栄養価の高い食材です。

寒さ対策を忘れずに・・・

編集後記

朝夕の風が、肌寒く感じる季節になってきました。山々の木々が色付き始め、深まりゆく秋を感じます。皆様お健やかに過ごしてはいかがでしょうか？

先日は、近所の神社で七五三の参拝をされているご家族を見かけました。とても華やかで可愛らしく、見ているだけで心が和み笑顔がこぼれ、幸せな気持ちになりました。日本の伝統文化の良さを感じます。

今月ご紹介した自然薯を、普段食べている大和芋との食べ比べをしてみたいと思います。皆様の美味しい食べ方や感想などお寄せいただけましたら、大変嬉しく思います。

11月7日は立冬でした。暦の上ではこの日から冬になります。1日の寒暖差が大きくなり始めますので、体を温め、体調管理には十分お気を付けてお過ごしください。

○ 自然薯は唯一、皮ごと食べられる山芋です。

レシピ

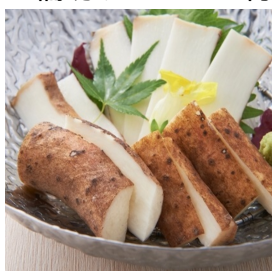
○ 自然薯の皮には旨みと栄養

素が多く含まれ、皮ごと食べる事で自然薯の大地の香りを強く感じられます。

○ その為、食べる際はヒゲ根を焼き、水洗い後に皮ごとすり下ろすことをお勧めします。

○ すりおろした自然薯は、麺つゆや味噌などで伸ばしてご飯にかけ召し上がるのが一般的です。

○ その他にも生のまま冊切りにしてお刺身のようにして食べたり、生のまま海苔に挟み磯辺揚げなどにしてお楽しみいただけます。



定番のとろろごはん

おろし金を使用後はさらにすり鉢ですると粘りが増します♪