

# 高血圧予防レシピ

## 里芋の煮ころがし

### ☆材料☆(4人分)

- ・里芋 700グラム
- ・塩 少々

### <煮汁>

- ・だし汁 カップ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ4



### ☆作り方☆

- ①里芋は泥を洗いおとし、ざるにあげてよく乾燥させる。上下を切り落とし、縦に皮をむく。
- ②①の里芋をボウルにいれて、塩をいれて手でよくもみこんで、そのまま鍋にいれる。
- ③そこに、ひたひたになるぐらいの水を入れて、火にかけて、4～5分ゆでる。  
ぬめりがでてきたら ざるにあげ、ゆでこぼす。流水で一個ずつ、丁寧に水洗いする。  
これで、ぬめりとりが完成！！
- ④鍋に里芋をいれ、だし汁をいれて、火にかける。沸騰したら、中火にして、あくをとりながら、5～6分煮る。砂糖・みりんを加えて、さらに5～6分煮る。しょうゆを加えて、紙ぶたをし、煮こばれないぐらいの弱火で20分ほど煮る。
- ⑤里芋が柔らかくなり、煮汁が少なくなったら、紙ぶたをとる。  
里芋が煮くずれしないぐらいに、鍋をゆすったり、煮汁をかけたりして、照りよく仕上げる。

里芋は日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わったといわれています。山ではなく里で栽培されていたことから『さといも』と呼ばれるようになりました。さといものヌルヌルの素でもあるムチンには、肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍や腸炎を予防する効果があります。こういったヌルヌル成分や食物繊維を多く含むさといもは、腸を整え便秘の改善にとっても効果があります。低カロリーなさといもはダイエットにもおすすめです。カリウムは芋類のなかでも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。主成分であるでんぷんに包まれたカリウムは熱による損失が少なく、汁物などでいただくのがおすすめです。

