

里芋

周年で回る。最盛期は品種により異なる。
石川早生が7～8月。京芋は1～2月。



里いもは、地下茎の肥大した塊茎で、株の中心に大きい芋がありそこから小芋や孫芋が増えていく。小芋や孫芋だけを食用にする品種、親芋だけを食べるものの、どちらも食べるものと品種によって別れる。葉柄はすいきとして利用する。芋の主成分はでんぶん。独特の粘りは多糖類によるもの。

下処理

塩もみか下ゆとしてぬめりを取ってから調理する。小さいものは皮ごと蒸すかゆでてから、布巾でこするようにしてむくと皮がきれいにむける。

保存方法

新聞紙に包んで風通しのいい所で常温保存。

Let's COOK

里芋のフライ

材料（2人前）

里芋	中 2～3 個
揚げ油	適量
塩	少々

- ①里芋は土を洗い流してラップで包み、電子レンジで竹串がスッと刺さるまで3～4分加熱する。冷水につけて少し冷ます。
- ②里芋の皮をむき、4～6等分のくし切りにする。
- ③180℃の揚げ油で、①をキツネ色になるまで揚げる。油をきって器に盛り、塩を振っていただく。

