



正月行事の1つ「三日とろろ」をご存知ですか？北関東や東北地方の一部地域の風習で、1月3日にとろろを食べると長生きする、その1年を無病息災で過ごせるなどと言われています。整腸作用や滋養強壮作用があるので、正月のご馳走で胃が疲れている人にもオススメ。とろろ料理を食べて、新しい1年を元気に過ごしましょう！

山芋のネバネバには、たんぱく質の吸収を助け、胃や肝臓の粘膜を保護してくれるムチンが豊富です。これは風邪などの予防にも効果があり、細胞を活性化させるので老化防止、美肌にも効果が期待できます。また、でんぷんの消化を助けるアミラーゼが大根の3~4倍も含まれており、すりおろすことでより高い効果を発揮します。とろろは、実は食物繊維の働きを最大限に発揮させる食べ方なのです。他にもビタミンB1、E、カリウムなども含まれており栄養豊富なので、正月だけでなく日々の料理に取り入れていきたいですね。

山芋 長芋 … どう違うの ???

山芋は、大きく分けて長芋、大薯、自然薯の3種類に分けることができます。よくスーパーで見かける長芋は水気が多いので、汁物やかけご飯に向いています。自然薯は粘り気が強く、料亭などで扱われる高級食材。大薯はアイスの増粘剤などに使われます。

簡単・おいしい！とろろレシピ

おいしいとろろのすりおろし方

- ・山芋の皮をむき、水1ℓにお酢を大さじ2杯ほど混ぜた水に5分ほど漬けると、おろした後の変色と手のかゆみを防ぐことができます。
- ・すりおろすとき、金属製だと変色しやすいので、プラスチック、セラミック製のおろし器がおすすめです。
- ・皮は手で持つ部分を残してむきます。向いた部分をすりおろしたら、残りを皮を向いてビニール袋に入れ、すりこぎで丁寧に叩いていくと滑らずにすりおろせます。

とろろご飯

2人分

山芋……………200g
ご飯……………お好み
卵……………1個
しょうゆ……………大さじ2/3

- ①ボールにワサビを入れ、しょうゆとめんつゆで溶かします。
- ②(1)へ卵を割り入れ、よく混ぜます。
- ③山芋をすりおろしてとろろをつくりまします。
- ④(2)へとろろを加え、しっかりと混ぜます。
- ⑤調味料の量を調整し、できあがりです！

ワサビを入れることで味が引きしまり、卵マイルドに！まぐろやキムチなど、好きな食べ物を合わせて楽しんでください。

いつものご飯が
たまらなくおいしくなる！

めんつゆ……………大さじ1弱
ねり本ワサビ……………小さじ1/2
のり……………お好みで

とろろ山芋グラタン

2人分

山芋……………350g
青ネギ……………数本
しめじ……………1パック
めんつゆ……………大さじ1
豆乳……………大さじ1
ピザ用チーズ……………100g

調味料
オリーブオイル……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

- ①オーブンを250℃に余熱しておきます。
- ②しめじは石づきを切り落とし、房を食べやすい大きさに分けておき、ネギは小口切りにします。
- ③山芋は2/3をすりおろしてとろろをつくり、残りを厚さ約5mmの半月切りにします。
- ④とろろにめんつゆと豆乳、ネギを加え混ぜます。
- ⑤耐熱容器に切った長芋、しめじを入れ、調味料を全体にかけます。
- ⑥チーズをのせ、温めたオーブンで15分間焼いたらできあがりです！

アツアツでとろろ
栄養もたっぷり♪