



いも煮

[里芋]

独特のぬめりは、ガラクトタンとムチンによるもの。脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防するほか、免疫を高めたり、がんの発生・進行を防いだり、風邪の予防にも良いとされる。たんぱく質の消化吸収を助ける作用や、滋養強壮作用もある。その他、高血圧やむくみを防ぐカリウム、糖質の分解を助けるビタミンB1なども豊富に含まれてる。

【材料 / 2人分】

里芋	300g
にんじん	1/4本
こんにゃく	1/2枚
ねぎ	1/2本
牛バラ肉	150g
まいたけ	1/2パック
水	3カップ
砂糖	大さじ2
醤油	150cc
日本酒	40 cc

お好みで 七味 をかけて
いただく。白髪ねぎの
トッピングもオススメ!

【作り方】

1. 里芋は水洗いをして、食べやすい大きさに切る。
2. にんじんは適当な大きさに切り、舞茸は手で割く。
3. こんにゃくは、手で一口大にちぎり、軽く下茹でする。
4. ねぎは、大きめに斜めに切る。
5. 牛バラ肉は、4~5cm幅に切る。
6. 鍋に水を入れ、下ごしらえをした1~3の食材と日本酒、醤油少々を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
7. 牛バラ肉を加え、灰汁を取りながら火を通す。醤油と砂糖を加えて好みの味に整える。
8. 最後にねぎを加え一煮立ちしたらできあがり。