



もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~里芋~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載します。今回は「**里芋**」についてご紹介します。



里芋の皮むき

里芋はぬめりがあるため、皮がむきづらい食材です。日本料理には「衣被（きぬかつぎ）」という、皮ごと蒸して提供する料理があります。その皮むきの方法を家庭向けにアレンジして紹介します。

- 1 里芋をよく洗い泥を落とし、濡れたまま皿にのせてラップをかけて電子レンジにかけます。
(100g当たり500w/2分30秒程度を目安に加熱)
- 2 やけどに気を付けながら両端を切り落とし、皮をむきます。

加熱されることでぬめりが抑えられ、皮も薄くむくことができるようになります。



電子レンジ加熱で皮むきをした里芋の料理レシピ

里芋の煮物 (2人分)

里芋を煮るときは、茹でこぼす・塩でもみ洗いする等でぬめりを落としてから味を入れていくことが一般的ですが、電子レンジで加熱して皮をむくと、通常よりもぬめりが少ないため、そのまま煮ることができます。

材料	分量
里芋	200g
出汁	180ml
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- 1 大きな里芋は半分に切っておきます。
- 2 調味料を合わせて、里芋と共に火にかけて沸騰させます。
- 3 弱火で5分程煮たら、火を止めて落ち着かせて味をなじませます。
- 4 食べる前に、再度火にかけて温めなおします。



豚肉と里芋の柚子胡椒炒め (2人分)

材料	分量
豚肩ロース (焼肉用)	200g
里芋	200g
柚子胡椒	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
油	小さじ1/2

作り方

- 1 皮をむいた里芋を1cm程度の厚さに輪切りにします。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で豚肉を両面焼きます。おいしそうな焼き色がついたら取り出します。
- 3 フライパンに残っている油で、里芋を豚肉と同様に両面焼きます。
- 4 余分な脂を捨て、豚肉をフライパンに戻し調味料を加えます。
- 5 弱火で加熱しながら混ぜ、水分をとばして味を全体にいきわたらしたら出来上がりです。

