

菊池のおいしい旬の味



# きくちさんデー

## 10月

## さといも 里芋

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。



里芋は中心に親芋ができ、そのまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と1つの種芋からたくさんの芋ができます。親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。秋から冬にかけてが旬です。ふっくらと丸みがあるものがおすすめです。

さといもの葉はとても大きく50cmほどになります。



ひとつの親芋から15個ほどの子芋がとれます。

### ☆☆さといもひとつくちメモ☆☆

さといもは、親いもから子いも、まごいもとどんどん増えていくので、日本ではめでたい食べものとしてお正月やお祭りのごちそうなどに食べてきました。

さといもは、熱や力のもとになるでんぷんを多くふくんでいます。また、さといものヌルヌルとしたぬめりが、体に良い働きをします。ぬめりの正体はムチンとガラクトンという食物繊維で、おなかの調子を整え便秘を予防してくれますよ。



泥のついた里芋を機械できれいにあらうところ。