

里芋で芋煮会

里芋は秋口から旬になります。

独特のぬめりには、ガラクトサンやムチン、グルコマンナンなどの成分が含まれており、ガラクトサンは**血糖値やコレステロール値を下げ**、ムチンは、**胃や腸の潰瘍を予防し、免疫機能を高める効果が期待されます**。また、グルコマンナンは食物繊維で、**整腸作用があると言われて**います。

山形の風物詩“芋煮会”は、秋の里芋の季節に、河川敷や公園など野外で芋煮鍋を楽しむものです。芋煮鍋の材料は、里芋と牛肉、コンニャク、白葱などですが、内陸地方と庄内地方とでは、材料と味付けが違っていています。内陸地方では牛肉を使用し醤油味ですが、庄内地方では豚肉を使用して味噌味にします。とは言え、家庭ごとに材料や味付けが異なり、どちらでも自由に芋煮鍋を楽しんでいるそうです。

新しいアウトドア料理の楽しみ方として“芋煮会”はいかがでしょうか。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。