

自然薯レシピ

1. とろろ汁



・自然薯取出します。



・ひげ(細かい根)を焼き取ります。このまま摺っても構いません。白さが欲しい場合はたわしやピューラーで剥いてください。



・かつおぶしでダシをとり醤油を入れます。濃い目の味噌汁を作り伸ばしても美味しいです。



・摺りこぎで摺ります。だし汁を入れて摺ります。摺れば摺るほど粘りが増します。

2. 自然薯のかき揚げ



・天ぷら粉に短冊切りにした自然薯と青のりを入れて軽く混ぜます。大きめのスプーンですくって170℃で揚げます。

3. 自然薯の磯辺揚げ



・自然薯を摺ります。海苔に摺りおろした自然薯をのせます。160℃くらいの低温で揚げます。膨らんで来たら反してもう少し揚げます。

4. 自然薯のきんぴら



・フライパンに、ごま油を熱し、千切りにした自然薯をいためます。しんなりしてきたら醤油・みりん・砂糖等で味付けします。お好みで、七味を入れて下さい。

5. 自然薯のすまし汁



・だし汁をつくりお好みの味付けをします。沸騰している汁の中にスプーンで一口大になる、摩り下ろした自然薯を入れます。浮き上がってきたら火を止めます。ネギ、あおのり、三つ葉をトッピングして出来上がりです。

自然薯の効能

体を丈夫にする山芋

自然薯に含まれている様々な酵素が腸内細菌の性状をよくすることで、腸粘膜の機能を高めてくれます。山芋の豊富な酵素がしっかりした体細胞をつくり、丈夫な体をつくります。

スタミナ増強・虚弱体質改善に山芋

自然薯の粘り成分には、グロブリンとマンナンが含まれており、すぐれた強壮効果をあらわします。この効果によりスタミナ増強がはかられ、基礎体力が付きまます。体が弱く、病弱にかかりやすい人を健康にしてくれます。

胃腸を強くする山芋

自然薯を常食していると胃腸が強くなり、膵臓からインスリンの分泌を正常にし、よけいな負担を膵臓にかけることもなくなります。また、山芋の酵素、グロブリン、マンナンなどの働きにより胃腸によけいな負担をかけず、胃腸を強化して心身を丈夫にしてくれます。

自然薯保存方法

冷蔵保存

冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないようにビニール袋に入れます。お使いになられる分量に分けて、凍らせないように冷蔵して下さい。切った断面は傷みやすいので、うすく切ってお使い下さい。

冷暗所で保存する場合は、新聞紙に包んでからビニール袋に入れて保存して下さい。1~2週間程度保存可能ですが、なかには傷みやすいものもございますので、お早めにお召し上がりいただくことをお勧めします。

冷凍保存

冷凍保存する場合は、すり鉢で摩り下ろしてとろろ状態にして、冷凍保存できる容器などに入れて冷凍します。解凍後は、鮮度が落ち、粘りが弱くなっていることがあります。再度冷凍保存せず、使い切ることをお勧めします。