

19号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
長いも
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌/Yoo!Yoo!Yoooty!

Vol 019

2022年5月3日

発行 ようてい農業協同組合

虹田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

シャキシャキ! ネパネパ! ホクホクっ! //

食べ方いろいろ

ようてい 長いも

そのままでもよし、加熱してもよし。さまざまな調理方法で食べることでできる長いもですが、皆さんはどのような食べ方が好きですか?実は、食べ方によって摂取できる栄養素が変わります。

長いもは栄養価が高く、消化のよい健康的な食材として有名ですね!疲労回復に効果的なビタミンB1や抗酸化作用のあるビタミンC、消化を助けてくれる食物繊維やむくみの解消に役立つカリウムなどが特に豊富で、カラダにうれしい栄養素ばかりです。しかし、ビタミンB1やビタミンCは熱に弱いという特徴があるため、消化作用に期待する場合は生のままで食べることをおすすめします!

健康的な食材である長いも。積極的に食事に取り入れていくために、アレンジを加えていろいろな食感や味付けなどバリエーション豊富な調理方法で、おいしく楽しく召し上がってみてはいかがでしょうか?例えば、生のままわざわざ醤油をつけて、ホカホカご飯のうえにとろとろと卵の黄身と大葉を少々。カリッと香ばしく揚げて、少しの柚子胡椒や一味をかけてお酒のお供に。輪切りにして少し焼き目をつけて、バターとポン酢で長いもステーキ風に。…想像しただけでお腹がすいてきてしまいますね!

今回はどんな姿にも変身!栄養豊富で食卓も豊かに!そんな「長いも」の特集です。ぜひご覧ください!

