

簡単☆甘栗と長芋のごはん



調理時間
45
min



管理栄養士・石井優子

材料 2合分

甘栗 100g
長芋 80g
米 2合
水 適量

酒 大さじ1
塩 小さじ1
クコの実(あれば) 約20粒

作り方

1. 甘栗は大きいものは1/2に切っておく。長芋は5mm角に切る。米は洗っておく。
2. 炊飯器に米を入れ、酒、塩を入れてから水を2合分にあわせて入れる。
3. 甘栗、長芋をのせて通常炊飯する。
4. 炊きあがったらさっくりと混ぜる。よそったご飯に水で戻したクコの実をのせて完成。
(黒ごまをかけても美味しいです)

秋の旬食材：芋&栗

まごはやさしいわ×旬の食材

「まごはやさしいわ」とは、毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。



まごはやさしいわ食材：「い」芋&

じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋などの芋類は食物繊維と炭水化物を多く含み、糖質や加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富です。根菜類に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えてくれる効果もあります。栗は炭水化物が豊富で、ビタミンB1、B2を多く含みます。B1、B2には、糖の代謝を助ける働きがあります。カリウムや、葉酸、ビタミンC、食物繊維も含まれています。ポリフェノール化合物の1つのタンニンには、栗の渋皮部分に含まれています。タンニンには抗酸化作用があり、血管が老化によってかたくなる動脈硬化対策にも注目されている成分です。渋皮ごと甘く煮詰めた渋皮煮もおすすめです。薬膳では、老化に関わる「腎」を補う食材として使われています。気力を増したり、筋骨を強化し、足腰を丈夫にする効果があるとされています。

