

里芋の収穫は9月ごろから始まり、翌年3月ごろまで続きます。最もおいしい食べ頃は10月から12月にかけてです。イモ類の中で特にカロリーが低く、ヘルシー。カリウムが多く、余分なナトリウムの排出を促すため、高血圧の改善に役立ちます。

独特のぬめりは、ムチンとガラクタンという水溶性食物繊維です。ムチンやガラクタンには、胃腸の働きを活発にし、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされています。



＜材料 2人前＞



里芋	200g		
玉ねぎ	1/2 個	バター	小さじ 1
ベーコン	2 枚	塩コショウ	少々
ニンニク	1 片	黒コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ 2	バジル	お好みで



＜作り方＞

1. 里芋は皮をむき、5～7mmくらいの輪切りにして水にさらしておく。
2. ニンニク、玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れてから弱火にかけ、ゆっくり炒めて油にニンニクの香りを通し、きつね色になったら取り出しておく。
4. 弱火にしてよく水けを切った里芋を入れ、両面に焼き色をつけたら蓋をして火を止め、5分ほどおいて余熱で火を通し取り出す。
5. ベーコンを入れ中火にかけて少し色がつくまで炒める。
6. 玉ねぎを加えて火を強め、玉ねぎに色がついてきたら里芋を戻してバターを加えて炒め、塩コショウで味を調える。
7. 皿に盛りつけ、3で取り出しておいたニンニクチップ、バジル、黒コショウをかけて出来上がり。

訃報



株式会社森安建築工房代表取締役社長 森安 和久儀が、去る令和2年8月25日享年54歳にて逝去いたしました。

生前のご厚誼を深く感謝いたしますとともに、謹んでお知らせ申し上げます。葬儀は8月27日に家族葬にて行い、49日の法要も無事に終えることができました。2年ほど前に癌が見つかり、療養中でしたが、力尽き、逝ってしまいました。皆様にはご報告が遅くなり大変申し訳ございません。

今後につきましては、森安建築工房は、閉店し、これまでお取引をいただいたお客様につきましては、また改めてご案内をさせていただきますが、えびすや株式会社にて、引継ぎをさせて頂くつもりでおります。何か、お困りごと等ございましたら、弊社までご連絡いただけますようお願い申し上げます。

えびすや株式会社代表取締役 森安 章



えびすや株式会社

TEL 086-284-6170 FAX 086-284-6175

EBISUYA 宅地建物取引業 岡山県知事(13)第1570号 ホームページアドレス <http://www.ebisuya-net.co.jp>

建設業 岡山県知事 許可(般-29)第18640号 ホームページアドレス <http://www.ebi-ken.com>