

1月上旬：上萩



～今月のテーマは柚子～  
柚子香るタコと里芋の煮物♪

レシピへの感想  
があればアガー  
ラ店舗LINEま  
でどしどしお送り  
ください！！



栄養成分表 (1人分の含有量)



25 g  
タンパク質

1 g  
脂質

25 g  
炭水化物

4.5 g  
食塩相当量

2人分

作り方

タコ 200g (茹ででもよい)

里芋 200g

柚子皮 お好みで (今回は1/4皮)

醤油 大さじ3

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

だし汁 400ml

1.里芋の皮を剥き食べやすい大きさにカットする

2.たこはぶつ切りに切る

3.柚子の皮をピーラーで剥きその皮を千切りにしておく

4.だし汁に里芋・タコ・調味料・柚子皮の半分  
を入れ弱火で煮ていく、アクが出たらすくう

5.里芋に火が通れば一度火を切り落としふたを  
して冷ます

6.盛り付け前に再度加熱する

7.お皿に盛り最後に余った柚子皮を飾りつけ  
れば完成

※塩分量は汁をすべて  
飲んだ時の塩分量です

今回のテーマは柚子です♪ 柚子と言えばやはり香りですね！！ 柚子の香り成分はリモネンとシトラールと呼ばれています。リモネンは皮膚にまくを張り保湿効果を持つのであかぎれや冬の時期の乾燥から守ってくれます！ シトラールは体温の上昇効果や殺菌効果があるため免疫を高めてくれたり、筋肉痛や神経痛の痛みを緩和してくれる効果を持つのです♪ 柚子ってすごいんですよ～ 里芋のぬめり成分であるガラクトタンとムチンは様々ないい栄養効果があり消化を助けたりがんを予防してくれます！ また里芋は他の芋と比べても低カロリーです！ タコも低カロリー高タンパクな食材です！ この年末年始で食べ過ぎた方にはぴったりな一品ですね♪