

土からキッチン～『里芋のハーブ塩』～健腸レシピ

2022年11月18日

みなさん こんにちは～😊

紅葉がキレイな季節ですね。

先日、恵那に行ったのですが真っ赤なモミジが大変キレイでした🌟

ヤクルト東海は愛知、岐阜、三重をエリアとしていますが、海あり山ありでとても美しい景色を見ることができます🍁岐阜の高山では山に雪がうっすらと白く積もりだしたようです。

また、先日は木村拓哉さんが岐阜に来られて大変話題にもなりました！弊社でも盛り上がっておりました😊

美味しい食材もたくさんありますので、ぜひお越しいただきたいです。

さて、今回のレシピは簡単スピードレシピ！レシピというより味付けのみ(^_^;)

里芋のハーブ塩です。

里芋は皮をむくのが大変だったり、手がかゆくなったりするので美味しいけど敬遠されがち。しか～し！簡単に皮をむくことが出来るんです。

里芋の薬効は気のめぐりを良くし気持ちを落ち着けたり、血行促進、胃腸の活性、便通改善、消化促進、肌にうるおいを与えるなどがあります。

そして、今回使用させていただいたハーブ塩は「ハーブの小径」さんの物です。

日進端っこマルシェで一緒させていただき、とても香りのいいハーブ塩🌿色々な料理に使ってほしいです。ローゼル塩もありましたが、そちらもピンク色で美味しそうでしたよ～

ハーブの小径さんのInstagramもご覧くださいね。

https://www.instagram.com/herb_no_komichi/?hl=ja



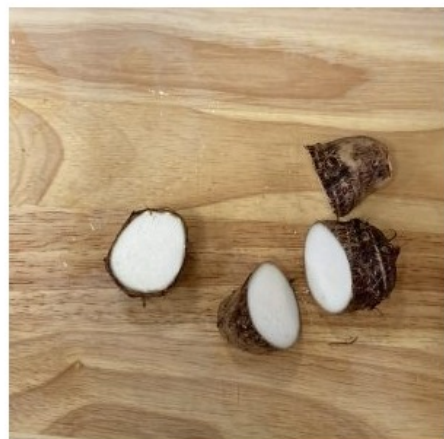
○材料

里芋 500g

ハーブ塩 適量

作り方

①里芋は綺麗に洗った後、皮付きのまま半分に切って耐熱ボールに入れ、レンジで5分加熱したら一度取り出し、全体を混ぜたら再度5分加熱する。※柔らかくなるよう時間調整して下さい。



②加熱した里芋を取り出したら皮を掴むようにするとツルッと皮がむけます。



③皮をむいた里芋にお好みの量でハーブ塩をまぶしたら出来上がり！



ホクホク里芋とハーブ塩の相性は抜群ですよ～！簡単なのにオシャレな味に変身です。

ぜひお試しください😊