

1 WED

2 THU

3 FRI 文化の日

4 SAT

5 SUN

6 MON

7 TUE

8 WED

9 THU

10 FRI

11 SAT

12 SUN

13 MON

14 TUE

15 WED

16 THU

17 FRI

18 SAT

19 SUN

20 MON

21 TUE

22 WED

23 THU 勤労感謝の日

24 FRI

25 SAT

26 SUN

27 MON

28 TUE

29 WED

30 THU

11月 サトイモ「里芋」

主成分がでん粉の里芋は、秋から冬にかけて旬を迎える。縄文時代に渡来し、ジャガイモ・薩摩芋が一般に浸透する江戸時代後半までは、芋といえば里芋であった。今でも和食に欠かせない食材で、1つの親芋から多くの子芋、孫芋が生れることから縁起物としてお正月に食す習慣は続いている。また、高血圧予防や免疫力向上、コレステロールを抑制する働き等が見られ、これからも残していきたい野菜の一つです。

YOSHIO  
MIYAUCHI  
ILLUSTRATION