

## 芋がらは、里芋の茎の皮をむき、 天日で乾燥させた自然食品です。

食物繊維・カルシウム・鉄分を多く含み、  
昔からたくさんの方に食されてきました。

芋がらは、8月下旬～12月にかけて生産されます。  
同じ里芋から収穫された茎を原料としても、乾燥させた時の気候によって、色が茶色がかったり緑色がかったりします。長さや太さもまちまちです。

また、暖かい時期に収穫された茎には、えぐみのあるものもあります。

### もどし方

- ①もみ洗いして、10分ほど水につける。
  - ②数分間茹でた後、流水にとる。
  - ③水気を絞り、お料理にお使い下さい。
- \*水につけた時に、皮が残っているようでしたら取り除いて下さい。
- \*えぐみが気になる場合は、米ぬかまたは小麦粉、酢など、アク抜きができるものを入れて茹でて下さい。

### 調理例

汁の実、炊き込みご飯の具、煮物、和え物、三杯酢に  
\*芋がらのシャキシャキとした食感が残るようにすると、  
よりおいしく召し上がれます。

芋がらの中には、ごく稀にアクの強いものがあり、食べると喉や口内がヒリつくことがあります。体に害はありません。十分にアク抜きをしてお召し上がり下さい。

品名	芋がら(割菜・ずいき)
原材料名	里芋の茎(徳島県)
内容量	25g
賞味期限	枠外下部記載
保存方法	直射日光を避け、 冷暗所で保存して下さい。 5～9月は冷蔵庫保存が望ましい。
製造者	森商店株式会社 徳島県名西郡石井町高川原 字桜間381-1 電話 088-674-1332

栄養成分表示 [1袋(25g当たり)]	
熱量	62 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	0.1 g
炭水化物	15.9 g
食塩相当量	0.0 g
食物繊維総量	6.5 g
カルシウム	300 mg
鉄	2.3 mg

(推定値)



PP