

沖縄 島ヤサイ ターナム (田芋)

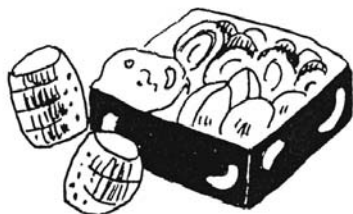
Let's Cooking



サトイモ科のターナム (田芋) は、熱帯アジア各国の水田で広く栽培されています。

年中行事に欠かせないターナム料理

水田で栽培される里芋の一種で、南方から伝わったかなり古い作物です。水田の中で子芋を次々と増やす事から、子孫繁栄をもたらす縁起物として、沖縄の正月や盆などの行事料理には現在でも欠かせない食材です。12月から3月頃が食べ頃です。



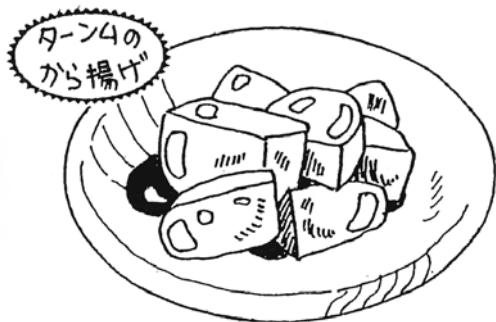
ターナム 成分表

エネルギー(kcal)	117	カリウム(mg)	290
たんぱく質(g)	0.7	カルシウム(mg)	46
脂質(g)	0.4	鉄(mg)	1
炭水化物(g)	27.6	ビタミンB1(mg)	0.16
ナトリウム(mg)	6	ビタミンC(mg)	7
		食物繊維総量(g)	2.2

※ターナムのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

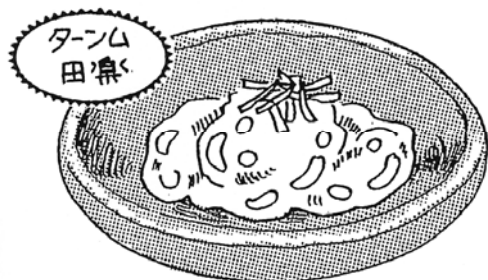
文部科学省日本食品標準成分表2010より
(可食部100g当たり)





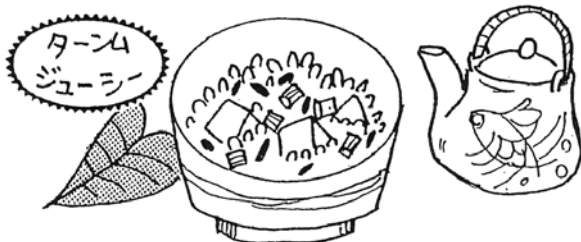
作り方/①ターナムの皮をむいて半月切りにし、高温の油でカラッと揚げる。②調味料を少し濃度が出るまで煮立ておく。③揚げたてのターナムを②のつけ汁にくぐらせる。

材料(5人分)/煮ターナム500g、揚げ油適量、砂糖大さじ4〜5、しょう油大さじ4、水大さじ2



作り方/①ターナムは皮をむき、2cmの角切りにして、5〜10分ゆでて、煮汁をこぼす。②①にひたひたの水を入れ、砂糖を加えて弱火でゆっくり煮ておく。その間、木じやくしでかき混ぜながら塩を入れ、自然に半つぶしになるように、きんとんくらいの固さに練りあげる。③仕上げにみかんの皮とみりんを入れ、香りをつける。

材料(5人分)/煮ターナム500g、砂糖100g、みりん大さじ3、塩少々、みかんの皮1/4個分(ミジン切り)



作り方/①三枚肉はやでこ小さく切る。ターナムはサイコロ状に切る。②シャケもサイコロ状に切り、塩・コショウをして片栗粉をまぶし、油で揚げる。③肉、ひじき、ターナムと、洗った米をだし汁に30分ほどつけて煮る。蒸らした後にシャケとネギを混ぜ込む。

材料(5人分)/煮ターナム大1個、米3カップ、三枚肉200g、シャケ200g、ネギ1/2束、ひじき150g、だし汁3.5カップ(肉の煮汁、カツオだし、塩、しょう油)、片栗粉適量、コショウ適量