

地元で採れる野菜をおいしく食べよう!!

淀川三川合流域周辺の冬の特産品

えびいも

えびいものパワー

高血圧
予防

抗酸化
作用

- 芋類の中では低カロリー。高血圧予防に働くと言われるカリウム、糖質の代謝をサポートするビタミンB1が豊富。
- 水溶性食物繊維、不溶性食物繊維がバランスよく含まれています。
- 抗酸化作用を持つビタミンEの含有量は、芋類の中でトップクラス。

えびいもの美味しさ

締まった肉質で、煮崩れしにくいのが特徴。上品な風味と舌ざわり、ほのかな甘みをもつのが魅力です。40~70gの子芋・孫芋の「こえびちゃん」も人気!

栽培の適地、京都府南部

高い生産技術が求められるため、丹念に栽培された上質なえびいもは、農家さんのご努力の賜物と言えます。肥沃な土壌と低湿地を有する京都府南部はえびいも栽培の適地とされています。



コラム担当◆民野 摂子

管理栄養士、野菜ソムリエプロ、シーフードマイスター。「生活習慣病予防」「野菜・果物」「魚」をキーワードにした食育セミナーや、料理教室の開催、健康コラムの執筆、カウンセラーとして活動。日本野菜ソムリエ協会講師、京都府栄養士会理事。

