



根上

食材

「加賀丸いも」



～作り置き篇～

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



<作り方>

- ① 大きめのボウルに丸いもときゅうり以外全て合わせておく
- ② きゅうりの端をおとし、めん棒でたたいて2cmの乱切りにしボウルに入れる
- ③ 丸いもの皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒でたたく
- ④ 全体的にたたいてきゅうりほどの大きさになったらボウルに入れて和える
- ⑤ 梅干しの塩分濃度によって塩加減が変わるため、味見していい感じになったら完成！

丸いもときゅうりの梅和え



<特徴>

手取川扇状地帯の膨軟な土質と豊かな用水を利用して、古く戦前から栽培され、栽培技術の改善によって、その品質は全国に誇り得るものです！

加賀丸いも



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

丸いもは非常に栄養価が高く、滋養強壮にも効くと言われています。
ねばねば成分には胃腸の粘膜を潤して保護する働きがあります。また、消化酵素の働きで胃腸への負担を軽減しつつ、栄養の吸収率を上げることも期待できます！