



■そのまま食べてもよいけれど・・・不足しがちな栄養素を補う干し芋の食べ方



令和元年国民健康栄養調査でも、摂取不足が確認されたカルシウム。カルシウムはしょうぶな骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。カルシウムが多く含まれる食品として、牛乳/乳製品が挙げられますが、干し芋は**乳製品と相性抜群！**牛乳を飲みながら食べてもよし、バターで炒めるもよし、ヨーグルトに入れるのもよし、チーズをのせてピザ風にするもよし。茨城県の給食では干し芋と星型のチーズを使ったマヨネーズ和えのサラダが出ているとか？！今回はお子様の間食にも、ワインのおつまみにもなる**干し芋のレアチーズロール巻き**をご紹介します。



干し芋のレアチーズロール巻

材料：1人分

干し芋……………1枚（50-60g）
 クリームチーズ…15g
 レーズン……………8g
 粉チーズ……………適宜

作り方

- ①クリームチーズとレーズンを混ぜ合わせる。
- ②①を干し芋で巻く。
- ③200℃に熱したオーブンで2-3分焼く。
- ④粉チーズを上から振りかける。

■干し芋の可能性は無限大∞∞？！

みなさんのおすすめの干し芋の食べ方は何ですか？今回調べた中では、干し芋パスタ、干し芋クレープなどおいしそうな食べ方がたくさん出てきました。

干し芋は茨城県の6次産業の主力商品です。「6次産業」とは、豊富な資源を活かして、生産者自らが生産から、加工・販売までを一貫して行う取組や、2次産業（加工）・3次産業（流通販売）と連携して新しいビジネスを創り出す取組のことです。

干し芋そのものはもちろん、干し芋カレーなどが商品登録されています。

地域の資源 = 干し芋をおいしく食べて、栄養を摂取して、カラダもココロも元気になりましょう。



執筆：高橋文子
 エムサービス株式会社。管理栄養士・公認スポーツ栄養士。
 公益財団法人日本テニス協会強化サポート委員会委員。
 日本スポーツ栄養学会認定事業運営委員会委員。

参考：茨城を食べよう <https://www.ibaraki-shokusai.net/>