

信州ブレイブウォリアーズ



松本大学 長谷川ゼミ



～芋煮のレシピ～



## コンセプト

- ・今が旬の里芋と長ネギを使って身体を暖めよう！
- ・この料理は試合後に選手へ提供するのでブースターの皆さんにも是非作っていただき一緒に盛り上がってほしい！

という願いで提案しました。

## 里芋の豆知識

- ・食物繊維が豊富
- ・ヌルヌルしているムチンは胃の粘膜を保護して胃腸の働きを活発にしてくれます。
- ・縞模様が等間隔のものを選ぶのがポイントです。

## 長ネギの豆知識

- ・栄養価の高い緑黄色野菜
- ・豊富なビタミンB1は疲労回復につながります。
- ・血行を促進させて体温を高めてくれます。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	191kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	2.8g
食物繊維	5.4g



〔材料〕	1人分	4人分
里芋	150g	600g
長ネギ	50g	200g
牛こま肉	30g	120g
板こんにゃく	30g	120g
水	200g	800g
砂糖	大さじ1	大さじ4
濃口醤油	大さじ1	大さじ4
酒	小さじ2	小さじ4



牛こま肉だと油っぽいのが気になるという方は牛もも肉がおすすめです！

## 〔作り方〕

- ①里芋は皮をむいて乱切りにし、  
長ネギは斜め切りにする。  
こんにゃくは一口大にちぎる。



②鍋に水、里芋、こんにゃくを入れて10分煮る。アクが出てきたら取り除く。



③砂糖、醤油、酒の順  
に入れて5分煮る。



④牛肉と長ネギを加えて、  
里芋に串が刺さるまで煮る。



⑤盛り付けて完成！



今回提供した芋煮に使った長ネギと里芋はJAながの様からいただきました！！

## 信州伝統野菜とは...

- ・ 2007年から始まった長野県独自の制度。
- ・ 昭和30年代以前から栽培されている品種。
- ・ 信州の食文化を支える行事食、郷土食が伝承されている食材。
- ・ 今回は里芋が伝統野菜です！

今後も松本大学の長谷川ゼミではこのような活動を通して信州ブレイブウォリアーズを食の面からサポートしていきたいと思います！



このシールが目印！



SNSでも情報発信しているので是非フォローしてください！

Twitter @MatsuSpoNutSap

Instagram @matsu\_sportntr\_team