



★ゆいねに込められた思い★

花のように幾重にも重なっている様子から、**年を重ねる**ことを意味しています。そこから、「**新たな1年を無病息災で**過ごせるように」と願い、正月によく食べられるようになりました。

あまい茹ですぎず、ホクホクする程度で留めておくことで美味しくゆいねを食べることが出来ます。



★たくさんの栄養★

炭水化物

ジャガイモの2倍も含まれています。

食物繊維

便秘解消に効果があります。

カリウム

利尿作用があり、老廃物の排泄を促します。