



ほっくりと甘いさつまいもの主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質に変わり甘みが増します。

主食代わりになるうえに、ビタミンC、B1、B6などを豊富に含んでいることが特徴。カロテンも含まれており、オレンジ色の品種では、その含有量は緑黄色野菜をしのぎます。

切ると出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種。

腸の蠕動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で、お腹のなかをきれいにしてくれます。

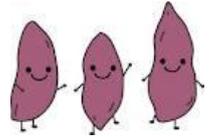
美味しい時期

9月

10月

11月

鹿児島、茨城、千葉



選び方



みずみずしいもの。
「す」が入っているものは古い。



皮の色があざやかでツヤがあり、なめらかなもの

かたいひげ根があるものは繊維が多いので避ける



葉柄(葉の下の茎のような部分)は皮をむき、きんぴら風に煮つけるとほのかに甘い香りがするおいしいおかずに。最近では葉柄専用の品種もでてきた。

保存と熟成

じつは収穫直後は甘くないので1か月以上熟成させて売場にだす。上手に保存すれば甘みもっておいしくなる。

さつまいものアク

薄い皮の下にアクが多い。皮つきで使用する場合は3分ほど水に浸ける。長く浸けると水溶性のビタミンCが流出してしまうので注意。



豆乳入りスイートポテト



材料

さつまいも・・・200g
豆乳・・・・・・1/2カップ
バナナ・・・・・・1本
砂糖・・・・・・30g
卵・・・・・・1/2個
水・・・・・・少々

作り方

1. さつまいもを5mmほどの厚さの輪切りにし、皮をむいて水にさらします。
2. さつまいもの水気を切って鍋に入れ、かぶるくらいの水でやわらかくなるまで茹でます。
3. 茹でたさつまいもをマッシャーか木べらで潰します。
4. 潰したさつまいもに砂糖、豆乳を入れ再び火にかけ、ポツポツとするまで練り上げます。
5. (4) にバナナを加え、バナナを潰しながら混ぜ合わせます。
6. よく混ぜたら絞り袋を使ってカップに絞り出し、オーブントースターで焼きます。
7. 表面が乾いたら、卵と少々水で作った溶き卵を刷毛で塗り、再び焼き色がつくまで焼き上げます。絞り出してすぐに焼くと変色しにくくなります。



ハロウィンにぴったりなレシピ



水菜とスモークサーモンのハロウィンサラダ



材料 (4人分)

水菜・・・1束
 大根・・・4cm
 スプラウト・・・1P
 レモン・・・1/4個
 ドレッシング・・・適量
 食パン(サンドイッチ用)・・・4枚



下準備

- 水菜は根元を切り落とし、長さ4cmに切る。
- 大根はスライサーで薄く切り、さらに縦細切りにして冷水に放ち、パリッとしたらしっかり水気をきる。
- スプラウトは根元を切り落とす。
- 食パンはハロウィンの形にハサミで切り、トースターで焼き色がつくまで焼く。
- レモンは薄切りにする。

作り方

1. 水菜と大根、スプラウトを混ぜあわせる。
2. 器に(1)を盛り、スモークサーモンとトーストした食パンを盛り、レモンを散らす。食べる直前にドレッシングをかける。

濃厚かぼちゃスープ

材料 (4人分)

かぼちゃ・・・正味400g
 玉ねぎ・・・中1個
 牛乳・・・400~600cc
 バター・・・20g
 コンソメ(キューブ)・・・2個



作り方

1. かぼちゃは種とわたをとり、皮をむいて適当な大きさに切る。皿に並べて500w5~8分程度柔らかくなるまで様子を見ながら加熱。
 2. 玉ねぎはスライス。バターを入れた鍋でしんなりするまで炒める。
 3. 牛乳、かぼちゃ、玉ねぎをミキサーにかける。
(裏ごしでもOK)
 4. (2)の鍋に(3)を入れて、コンソメを加えたら弱火で加熱。温まったら完成。
- ✿皮むきは加熱後でもOK。
 - ✿時間があれば、玉ねぎは飴色になるまで炒めて使うと甘くてうまみ倍増。

ハロウィンにオレンジ色のカボチャ?なぜ?

ハロウィンにはおばけカボチャのランタンが欠かせないアイテムのひとつとされています。このランタンを目印に精霊たちはやってきて悪霊たちは逃げて行くとされているので家庭では窓辺や玄関に置かれていることが多いそうです。

ところでなぜカボチャなのでしょう?

それには悲しい物語が背景にあり天国と地獄をさまよう霊が真っ暗な道を歩くためにカブをくり抜いて火を灯したものを持っていたことが由来となっているとか。ヨーロッパではカブやジャガイモをくり抜いてランタンを作っていました。アメリカにハロウィンが伝わったのをきっかけにカボチャを使って作るようになったそうです。

