

FF通信 No.70 秋 旬の食材 さつまいも

さつまいもの産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県など、多くの土地で栽培されています。紅あずま、鳴門金時、五郎島金時、安納いも、紫いもなど品種も豊富にあります。土壌を選ばず育つため、飢餓の時にはたくさんの方を救った食材の一つといわれます。旬は9～10月。

さつまいもの選び方

POINT 1

色が鮮やかで均一。



POINT 2

ツヤがある。

POINT 3

凸凹や傷、斑点が少ない。

さつまいもは、ほど良い甘味があり、料理からデザートまで幅広く使うことができる食材です。栄養は、**ビタミンB1、C、E、カリウム**を豊富に含んでいます。特にさつまいものビタミンCは、りんごの4倍含まれ、熱に強い特性を持ちます。皮の赤紫色はアントシアニンという**ポリフェノール**の一種であり、皮ごと食べることがおすすめ。**食物繊維**が多いため、便秘や美肌にもよい食品です。

<さつまいもの保存方法>

さつまいもは**土がついたままの方が**長持ちするため、食べる時に土を洗い流すのがおすすめ。暖かい土地で育つため寒さに弱く、冷蔵庫にも弱い食材のため、**13～15℃の日が当たらない場所**がさつまいもにとって良い環境です。ビニール袋だとさつまいもが呼吸しにくいいため、傷みやすくなります。**新聞紙**で包み、**縦**にして保管するとより長持ちします。

-紫いも-

紫さつまいもの紫色は、一般的なさつまいもの皮やブルーベリーに含まれる**ポリフェノール**（アントシアニン）と同じ成分です。紫いもは身にも**ポリフェノール**を豊富に含みます。アントシアニンは抗酸化物質を含み、生活習慣病や酸化予防に良い効果があるとされています。



さつまいものおはぎ

(4人分)

さつまいも	150g
米	1カップ
あずきあん	適量
きなこ	適量

作り方

- ①さつまいもを小さく切り、研いだ米と水を加えて炊く。
- ②炊き上がったら、すりこ木などでつぶし、俵型に丸める。あずきあんので包んだり、きなこをまぶす。

中秋の名月(現在の9月の十五夜)には、ちょうど収穫盛りを迎える芋などを供えることが古来からの風習でした。おはぎは、小豆のビタミンB1の働きによってご飯の糖質が効率よくエネルギーに変えられるため、疲労回復、筋肉痛、肩こりなどに働く食べ合わせです。



さつまいもとかぼちゃのきんぴら

(4人分)

さつまいも	350g
かぼちゃ	450g
バター	適量
醤油	大さじ1.5杯
砂糖	大さじ2～3杯
水	大さじ3杯
黒ごま	適量

作り方

- ①さつまいもとかぼちゃを5mm～1cm幅の千切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、さつまいもとかぼちゃをそれぞれ炒める。
- ③調味料をフライパンに入れて熱し、さつまいもやかぼちゃを絡める。
- ④黒ごまを全体にかける。



ツナマヨチーズ焼き

(4人分)

さつまいも	350g
シーチキン	1缶
マヨネーズ	大さじ6杯
粗挽きこしょう	適量

作り方

- ①2cm角に切り、水にさらす。ザルに上げ水気をきる。
- ②ボールに胡椒、マヨネーズを合わせ、さつまいもとシーチキンを加えて和える。
- ③耐熱皿に移し、チーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



< さつまいも + ヨーグルト >

ビフィズス菌や乳酸菌などが含まれるヨーグルトとさつまいもを一緒に食べると、整腸作用も高まります。腸を健やかに保つ、ことで免疫アップや美肌効果にもつながります。小さく切って電子レンジでやわらかくすると、手軽に食べられます。