

## 今月のテーマは さつまいも(薩摩芋) です !!

さつまいもはヒルガオ科サツマイモ属の植物です。中央アメリカが原産地とされ、日本には16世紀頃に宮古島へ入ったのが最初とされています。江戸時代末期には東北地方にまで栽培が普及しました。日本では、収穫量の約 47.3%が食用とされ、約 39.3%がデンプンやアルコールなどの原料用、約 1.1%が飼料用です。品種は、紅あずま・紫いも・紅こまち・金時などがあります。旬は9~12月頃です。

### さつまいもの栄養

さつまいもには、**ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維**、黄色い品種には**カロテン**が含まれています。さつまいものビタミンCはデンプンに守られているので加熱調理をしても損失にくいという特徴があります。生のさつまいもを切った時に出てくる白い液体は、**ヤラピン**と呼ばれる成分です。ヤラピンには腸の蠕動運動を促進し便をやわらかくしたり、整腸作用の効果があります。ヤラピンと食物繊維の相乗効果によって、さつまいもは便秘の予防・改善によいとされているのです。ヤラピンは熱に対して安定なため、焼いても蒸しても変質しません。ヤラピンが含まれているのは、イモの中ではサツマイモだけです。

### 選び方のポイント

- 太く、重く、ずんぐりとした形で、表面が滑らかなものを選びましょう。
- 黒い斑点や傷が多いものは古いので避けた方がよいです。斑点があった場合は、調理の際に取り除きます。



### 保存のポイント

- ビニール袋ではなく、新聞紙に包むかダンボール箱に入れて、風通しのよいところで保存します。寒さに弱いので、表面をよく乾かして常温で保存すると腐敗を防ぐことができます。

## おいしいごはん!

## さつまいものきんぴら風

材料(3人分) : さつまいも…150g ニンジン…1/5本  
牛薄切り肉…50g にんにく…一片 ごま油…適量  
【調味料】酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ1  
味の素…少々 水…大さじ1~2 白ごま…適量

- ① さつまいもは太めの千切りにし、水にさらす。にんじん、牛薄切り肉は千切りにする。にんにくは、みじん切りにしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を炒め、色が変わってきたら、さつまいも、にんじんを加え、1~2分程炒めたあと、【調味料】を加え、汁気を飛ばし、煮る。
- ③ 器に盛って、白ごまを散らして出来上がり♪



さつまいもの甘さと、ホクホク感が  
美味しい、秋の一品です★

### さつまいも 豆知識

江戸時代には、飢饉が30~40年に1度くらいの割合で発生し、その度に多くの死者を出していました。栄養満点である、さつまいもの普及により、その後飢饉による被害は少なくなったそうです。