



まだまだ暑さは続きますが少しずつ、秋の予感がする今日この頃。  
秋になると多くの女性の心をくすぶる芋・栗・南京を使ったものが出回りますよね？  
今月は、サツマイモをご紹介します。



## サツマイモの特徴

サツマイモは環境に順応しやすく丈夫で早く育ち、栄養価の高い食物です。日本で栽培されているサツマイモは約40種類あります。おなじみのものは、皮が紅色で甘みの強い紅あずま・紅赤、貯蔵性が良く年明け後に甘くなる高系14号が主流となっています。

## サツマイモの栄養と効能

サツマイモといえば思い浮かぶのが“便秘改善”ですよね。ご存知の通り、サツマイモには食物繊維が多く含まれ、これが腸内を掃除して更に余分なコレステロールを体外に運び出してくれるので便秘の改善、大腸がん・動脈硬化予防に役立ちます。この便秘改善を目的とするなら、皮の近くにそれがたくさん集まっているので皮とともに食べると効果的です。また、塩分を排泄するカリウムも多いので高血圧予防にも効果的です。

しかし、野菜よりもエネルギーが高いので肥満を気にする人は量を気をつけなければなりません。サツマイモは食物繊維だけでなく、ビタミンもDとKを除いて、バランスよく含んでいます。特にビタミンCの含有量はイモ類のなかではトップクラスで且つジャガイモと同様に加熱しても壊れにくいという特徴をもっています。

腸の掃除屋食物繊維とお肌にいいビタミンCで秋は美しさに磨きがかかります。



## サツマイモのポイント

- ① 腸の掃除屋食物繊維をフル活用するには皮ごと食べるとよい。
- ② 自然な甘みを最大限にするには、50～60度で長時間加熱。
- ③ 野菜よりもエネルギーが高いので気をつけて！



## ■サツマイモ レシピ

### サツマイモのおかか和え

【材料】(4人分)

- ・サツマイモ……………200g
- ・厚揚げ……………1枚
- ・削りかつお……………2.5g
- ・しょうゆ……………大さじ0.5



- ① サツマイモは皮付きのまま1.5～2cmの角切りにし、水にさらしてアク抜きします。水からゆでて、やわらかくなったら湯をきる。
- ② 厚揚げは焼き網かオーブントースターで両面をカリッと焼いて1.5～2cm角に切る
- ③ サツマイモと厚揚げを合わせ、削りがつおとしょうゆを加えてあえる。

## サツマイモの選び方

- ・皮の色が均一で鮮やかでつやがあり、傷や斑点のないものを。
- ・ふっくらと紡錘形のものを
- ・ひげ根のあとが大きく黒いものはさけて。



## 調理のコツ

- ・切り方：皮はあく成分を多く含むので厚めにむき、切ったものはすぐ水に浸してあく抜きをする。
- ・加熱：サツマイモにはでんぷんを分解して甘みを増してくれる酵素が含まれているので、これをしっかり働かせることのできるように、50～60度でゆっくり長時間加熱する。だからゆでたり煮たりするときは水からゆっくり加熱し、蒸す場合も同様に。

## ㈱リライアンス

栄養士：小田・小西・島岡・西光・広井・廣田・船本・横山