

さつまいものはなし



栄養について

食物繊維が豊富な根を食べる紫色の野菜でビタミンCはいも類でトップレベルの抗酸化作用を持ちます。実りの時期は秋です。豊富に含まれる食物繊維とりんごの約5倍以上ものビタミンCが美容と健康に働きかけ、機能性食品としても注目されています。

産地について

鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県がさつまいも生産のトップ5県です。栽培地を選ばないですがとりわけ水はけの良い火山灰を含んだ土地が栽培に最も適します。

保存方法

さつまいもは寒さに弱い野菜です。冷蔵庫を避け乾燥しないように新聞紙に包むなどして適温で保存しましょう。

調理方法

さつまいもは60℃くらいの温度で時間をかけて加熱するとアミラーゼという酵素の働きが活発になり、よりいっそう甘みを増します。皮の近くに繊維が集まっているので便秘が気になる方はできるだけ皮つきで食べることがおすすめです。





10月のレシピ(1人前)

- ◎さつまいもご飯
- ◎鶏の照り焼き
- ◎ほうれん草の胡麻和え
- ◎味噌汁
- ◎くだもの

一人前あたり

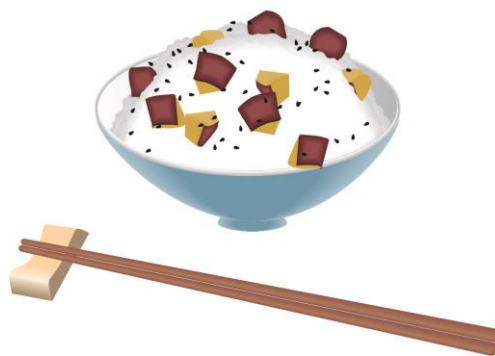
エネルギー：562 kcal
たんぱく質：22.5g
脂質：18.3g
炭水化物：75.1g
食塩相当量：2.7g



さつまいもご飯

【材料】

- ・米 56g
- ・水 61ml
- ・さつまいも 35g
- ・塩 0.6g



【作り方】

- ◎ さつまいもは、皮をよく洗い25gは1cm角のさいころ状にし、10gは3mm程度のいちょう切りにする。水にさらしておく。米を洗い水気をよく切ったら水を通常通り加える。塩を入れ軽く混ぜたら水気を切ったさつまいもを加え炊く。炊き上がったたらよく混ぜ盛り付ける。

鶏の照り焼き

【材料】

・鶏もも肉	80g
・みりん	3g
・醤油	3g
・砂糖	1.5g
・酒	1.5g
・サラダ油	0.1g
・トマト	20g
・キャベツ	40g

} A

【作り方】

- ① 鶏肉は脂肪を包丁でそぎ落とし、肉の分厚い部分に切り込みを入れる。トマトはヘタを取ってくし切り、キャベツは千切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮を下にして焼く。3分ほど焼き焼き色がついたら返し、中火で5分ほど焼く。
- ③ ペーパータオルなどで油を拭き、Aを回しいれる。中火で煮詰めながら照りが出るまで炒める。鶏肉を食べやすい大きさに切り、お皿にトマト・キャベツを添え盛り付ける。

ほうれん草の胡麻和え

【材料】

・ほうれん草	20g
・もやし	30g
・すりごま	10g
・砂糖	1g
・みりん	2g
・醤油	1.5g
・本だし	0.3g

} B

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて冷やし4~5cmに切る。もやしもひげ根を取って茹でて冷やしておく。Bを合わせておく。
- ② ボウルにほうれん草ともやし、Bを入れよく混ぜ合わせる。お皿に盛り付ける。



味噌汁

【材料】

・なめこ	20g
・水	150ml
・味噌	8g
・本だし	0.5g

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら本だしを加え味噌を溶き入れる。
- ② なめこを加え汁椀に盛って完成。

