

旬の食材・レシピをご紹介します

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)



サツマイモ

栄養

便秘解消を助ける食物繊維のほか、美肌に効果的とされるビタミンCやむくみ予防に役立つカリウムが豊富。中でもビタミンCはなんとリンゴの4倍以上も! また、サツマイモを切ると出る白い液はヤラピンという成分で、腸の動きを活発にしてくれるもの。皮にはカルシウムもたっぷり。

体に良い食べ方

皮は特に栄養価が高いので、大学芋など皮ごと食べられる調理法がおすすめ。サツマイモに含まれるビタミンCはデンプンに守られているので、加熱しても失われにくい。食物繊維を気軽にたくさん取りたいなら、干し芋がベスト。

保存方法

丸ごと保存する場合は1本ずつ新聞紙に包み、風通しの良いところで常温保存。寒さに弱いので、冷蔵庫には入れない。長期保存する場合は串が通る程度に中までよく加熱してから、冷まして保存袋に入れて冷凍しよう。

生産者の声 能勢町 大北 功さん

取材協力:能勢町観光物産センター

「紅はるか」という、能勢ブランド野菜に認定されたサツマイモを作っています。この品種は蒸すとねっとりしており、甘みが強いのが特徴。食べた人から「また食べたい」と言われることも多く、おいしさには自信があります。サツマイモは葉の付け根にできます。苗の植え方によって大きさや数が変わるので、しっかり育つように間隔を均等にして丁寧に植え付けています。また、雑草を防ぐため、うねにマルチというビニールシートを被せています。雑草が生えると栄養を奪われてしまいますからね。収穫の際は芋を傷つけないよう注意深く掘り出します。掘り起こしてきれいに芋が付いたらうれしいですよ。野菜作りは手を掛ければその分いいものができるので面白いです。自慢の「紅はるか」をぜひ食べてみてください。

良いサツマイモの選び方

サツマイモの切り口を見て、蜜が出ていたり蜜の跡があったりするのは甘い証拠。形は丸くて短いものより、少し長さがありふっくらしているものがおすすめです。表皮に傷がないものを選ぶようにしましょう。



レシピ

サツマイモを使った家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ提供: ABC Cooking Studio

さつま芋の炊き込みごはん

材料 (2人前)

- 米……………1合
- もち米……………大さじ1
- A
 - だし汁……………140cc
 - 酒……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
- サツマイモ……………120g
- 黒炒りごま……………適量

作り方

- 米・もち米は合わせて洗米する。ボールに米・もち米と被るくらいの水を入れ、30分程度置いて吸水させる。その後、ザルに上げて水気を切っておく。
- 鍋に米・もち米とAを入れ、軽く混ぜる。その上にサツマイモを乗せて中火で沸騰させる。
- 沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分炊く。
- 炊き込みごはんを作る際は、もち米を少量加えるともちもちとしておいしく炊き上がります。
- 炊き上がり後は、蒸らす時間は10分を目安に、好みの加減で調整してください。
- 器に盛り付け、黒炒りごまを振る。
- サツマイモはよく洗い、傷みなど気になる部分だけ皮をむき、1センチ角に切る。真水に約10分さらし、アクを除いておく。
- サツマイモは切り口が空気に触れると黒くなるので、切ったらすぐに水にさらしましょう。
- 沸騰後、弱火で炊く間はふたは取らないようにしましょう。
- 火を止め、蒸らす。
- サツマイモをつぶさないように、しゃもじで切るように混ぜましょう。

先生よりメッセージ

炊き込みごはんを作る時は必ず具材を米の上に乗せて炊きましょう。具材は水に浸かっていなくても火は通りますが、米は生煮えになるからです。塩を少し加えて炊けば、サツマイモの甘みが引き立ちますよ。

ABC Cooking Studio
國宗久子先生

