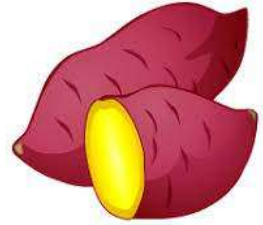


NST 通信 Vol.49

さつまいもについて

さつまいもは甘くて栄養豊富な根菜で秋の代表的な食材ですね
簡単にまとめると、こんな特徴があります



～栄養・健康効果～

- *食物繊維:便秘予防・腸内環境を整える・血糖上昇を緩やかにする
- *ビタミン C:加熱しても壊れにくい抗酸化ビタミン (でんぷんに守られているため)
- *カリウム:塩分排出を助け、むくみ防止、血圧の調整
- *ヤラビン:さつまいも独特の成分で、腸の動きを助ける
- *β-カロテン:免疫維持・抗酸化作用
- *炭水化物の質が良い 主成分はでんぷんで、ゆっくり吸収されるため血糖値の上昇が緩やか
- *GI 値は白米より低く、腹持ちも良い→ダイエットに向いている

* 注意点 *

- *甘みが強いため、食べ過ぎると糖質過多になる
- *特に焼き芋は糖が凝縮されているため、1 回 100～150g (中サイズ半分～1 本) が目安である

～主な品種と特徴～

品種名	特徴
紅あずま	関東地方で人気。ホクホク系。焼き芋や天ぷらに
安納芋	鹿児島県産が有名。しっとり甘い。焼き芋にすると密のよう
シルクスweet	なめらかで上品な甘さ。スイートポテトなどスイーツ向き
金時芋 (鳴門金時など)	甘みが強くホクホク系。和菓子や天ぷらに合う

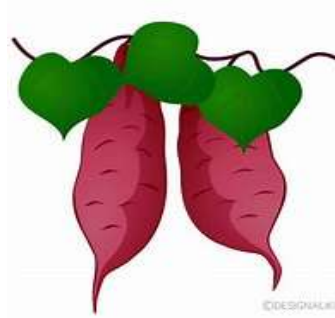
～美味しい食べ方～

焼き芋(王道) 甘みを極めたいなら

ポイント:じっくり低温で加熱する

方法:

- ① さつまいもを良く洗い、水気を拭く
- ② アルミホイルで包む
- ③ オーブンまたはトースターで 160～180℃で 60～90 分焼く
(ねっとり甘くしたいのなら 160℃でゆっくり焼く)



ふかし芋(ヘルシー)栄養を逃さず優しい味

方法:

- ① 蒸し器または鍋に水を入れて蒸気を上げる
- ② 皮ごと20～30 分蒸す(竹串がスツと通るまで)

大学芋:カリッと中はホクホク

材料:さつまいも 1 本 砂糖・しょうゆ・みりん 各大さじ1 揚げ油 適量

作り方:

- ① さつまいもを乱切りにして水にさらす
- ② 油でじっくり揚げる
- ③ 別鍋で砂糖・しょうゆ・みりんを煮詰め、絡める
黒ごまをふると風味 UP



さつまいもご飯

作り方:

- ① 白米 2 合に、1cm 角のさつまいも200g を加えて炊く
- ② 塩少々を入れて炊飯
シンプルだけど飽きない・塩気でさつまいもの甘さがより引き立ちます

