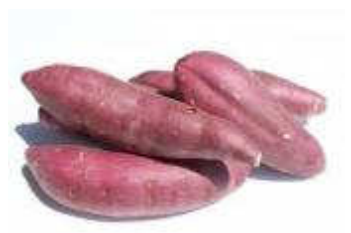


## さつまいも

sweet potato



収穫は8月ごろから始まりますが、2カ月くらい貯蔵して余分な水分を取り除くと甘味が増しておいしくなるので、旬は10月から1月ごろになります。石焼き芋は、甘く、ホクホクとして美味しいですが、煮物、揚げ物、スープにするといもの甘味が強いので、みそと合わせることで風味がまるやかになります。

### さつまいもの みそあえ



#### <材料>

さつまいも200g れんこん150g

#### <衣の材料>

小麦粉45g 片栗粉20g 水70g

#### <調味料A>

上高地みそ40g 砂糖15g 酢大さじ2

#### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② さつまいもは皮をむかないで、1センチ厚さの半月切りにし水につける。
- ③ れんこんは皮をむいて1センチ幅の半月切りにする。
- ④ ボウルに衣の材料を入れて、泡立て器で混ぜる。
- ⑤ さつまいもの水けをペーパーでとり、小麦粉を薄くまぶして④の衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑥ 続けてれんこんに小麦粉を薄くつけ、⑤の残りの衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑦ フライパンに①の調味料を入れて中火にかけ、煮立ってきたら、さつまいもとれんこんを加えてすばやくからめる。

#### さつまいもの栄養

さつまいもに多く含まれる食物繊維は便秘改善効果があり、血液中のコレステロールを低下させ血糖値をコントロールすることで生活習慣病の予防にもなる。また、ビタミンCは他の野菜に比べ、加熱調理しても壊れにくいので、免疫力アップになり風邪予防に……！

# さつまいものホイル焼き



## <材料>

さつまいも 200g 豚薄切り肉 120g レモンの薄切り 8枚 スライスチーズ 2枚  
万能ねぎ 2本 アルミホイル 20×25センチ 4枚

## <<調味料B>>

上高地みそ 40g 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2

## 【作り方】

- ① 小さなボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② さつまいもは皮つきのまま7センチ角、5センチ長さの棒状に切り、水にさらす。耐熱皿に平らく広げふわっとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ 豚肉は3センチ長さに切って、①のボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ④ アルミホイルを広げ、②のさつまいもを等分に分ける。レモンの薄切りを2枚ずつのせ、豚肉をのせる。スライスチーズの1/2等分をのせ、万能ねぎをちらす。アルミホイルを閉じる。
- ⑤ 220℃のオーブンで12分焼く。



## さつまいもの見分け方

ふっくらと真ん中が膨らんだ紡錘形で、ずんぐりと太めのものがよい。皮が黒く変色しているものは苦い場合があるのでさける。鮮度の高いものは切り口にみつがでてくる。



# さつまいもごはん



## <材料>

さつまいも150g 鶏もも肉80g しめじ100g 米350g

## <<調味料C>>

水400g 上高地みそ35g みりん大さじ1 酒大さじ1 しょうゆ小さじ1

## 【作り方】

- ① 米は洗ってザルに上げておく。
- ② さつまいもは洗って皮ごと縦4つに切って1㎝幅のいちょう切りにする。
- ③ 鶏肉は2㎝角切りにしてボウルに入れ、しょうゆ、酒各小さじ1を加えてからめる。
- ④ しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ⑤ 炊飯器に米と調味料Cを入れてひと混ぜし、さつまいも、鶏肉、しめじを加えて炊く。

## 石焼き芋

さつまいもは、40～60℃の温度でゆっくり時間をかけて加熱すると、デンプン質が甘い麦芽糖（マルトース）に変化することで甘くなります。石焼きは、さつまいもの甘さを最大限に引き出す理想的な加熱方法です。

## 安納芋



## 紅はるか



## 安納芋



## 紅はるか



## 話題

### 安納芋（あんのういも）

種子島の特産で別名「密芋」と呼ばれ、加熱すると黄金食になり、クリームのようにネっとりとした食感になる。

### 紅はるか

2010年3月に品種登録された新種で、果肉の色は黄白色で糖度が高く、甘味は強いがすっきり、加熱するとしっとりした感じになる。

# さつまいものみそ汁



## <材料>

さつまいも150g 大根100g にんじん50g ちくわ1本  
さつまいもすりおろし用30~40g 上高地みそ40g

## <<調味料D>>

出し汁800cc 酒大さじ2

## 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむかないで1センチ厚さのいちよう切りにする。
- ② 大根は皮をむいて1センチ厚さのいちよう切りにする。
- ③ にんじんは皮をむいて1センチ厚さの半月切りにする。
- ④ ちくわは5センチ厚さの輪切りにする。
- ⑤ なべに調味料Dとさつまいも、大根、にんじん、ちくわを入れて中火にかける。
- ⑥ 煮立ってきたら弱火にして5~6分煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったらさつまいものすりおろしを加え、とろみがついたら上高地みそを煮汁で溶いて味を調える。



## さつまいもの花



## さつまいもの葉



## さつまいもの保存

さつまいもは温かいところで栽培されるため、低温と乾燥に弱い。新聞紙に包むか段ボールに入れて、15℃前後で数カ月保存できます。冷蔵庫に入れるのはさけること。掘りたては風邪通しの良い場所で10日前後日陰干すると甘味が増します。冷凍保存は焼いたり、蒸したり加熱調理すれば可能です。