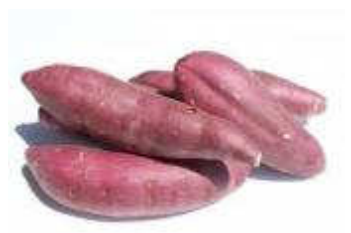


さつまいも

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……！