

旬を食べよう 【さつまいも 】

さつまいもの栄養と品種

主成分はでんぷんです。ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維を多く含みます。切るとにじみ出てくる白い液体は『ヤラピン』です。ヤラピンは蠕動運動を促進する働きを持ち、便秘予防などの効果があります。

さつまいもには、紅あずま、紅はるか、シルクスweet、安納芋、黄金千貫、など約60品種あり、種類により食感や甘みの強さが異なります。

さつまいも選びのコツ

【お勧め point】

品種により太さは様々ですが、見た目がふっくらした、皮の色が均一で鮮やかで、ツヤがあり表皮に凸凹や傷や斑点の少ないものがおすすです。

【避けた方がよい point】

ひげが硬いもの、表皮が一部黒く変色しているものは古いものが多く、味が苦い場合があります。

さつまいもの保存方法

ビニール袋から出し、新聞紙にくるみます。さつまいもは寒さに弱いので寒くならない（10度以下にならない）ところに保存しましょう。



さつまいもを甘くする秘訣は“じっくり加熱”

さつまいもの含まれる酵素であるβ-アミラーゼが壊れずに働く温度帯 65～80℃ になるべく長く保つよう加熱することが、さつまいもを甘くするポイントです。

さつまいもの主成分であるでんぷんは、ブドウ糖という小さな粒が鎖のように連なってできています。さつまいもを加熱することでβ-アミラーゼ(酵素)により、でんぷんが麦芽糖という糖質に分解されます。このβ-アミラーゼが最大限に働く温度帯をキープすることにより、さつまいもの麦芽糖が増えて、甘いさつまいもができるというわけです。しかし、温度が80度以上になると酵素が働かなくなります(失活)。電子レンジで加熱すると短時間でさつまいも内が高温になり酵素が失活してしまうため、麦芽糖が十分に生成されず、甘味が弱いさつまいもになってしまうのです。

オーブンレンジで焼き芋を作ってみよう

- ① さつまいもは太さ5cm程度の細めのものを用意
- ② きれいに洗い、よく乾かします
- ③ オーブンシートの上に並べます。



オーブン 170℃予熱なし
75～90分



じっくり加熱でおいし～い焼き芋になります。
ぜひお試しくださいね☺

～手作り和菓子に挑戦～

芋ようかん

【材料】

- ・ さつまいも(皮をむいた状態) 500g
- ・ 砂糖 50g
- ・ 塩 4g

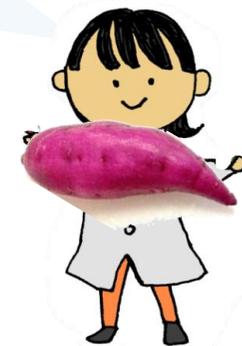
【作り方】

- ① さつまいもをきれいに洗い、ピーラーで厚めに剥くか、2 cm程の厚さに切り、包丁で厚めに皮をむく（皮の内側にある筋まで剥く）。15～20 分水につけ、あくを抜く。
- ② あく抜きしたさつまいもを鍋に入れ、360 mlの水を入れ、落とし蓋をして最初は強火、沸騰したら弱火でコトコト 12 分程度煮る。竹串がスツと通れば OK。
- ③ 砂糖と塩を加え、茹でたさつまいもとゆで汁 100～120 mlをフードプロセッサーやブレンダーで滑らかになるまでよく混ぜる。フードプロセッサーなどが無い場合はマッシャーでつぶし、砂糖と塩を混ぜる。

Point : 滑らかな食感にするために、熱いうちに手早く行いましょう。

- ④ タッパーなどにオーブンシートを敷いて、滑らかになったさつまいもを空気が入らないように、ぎゅっと押し込む。冷蔵庫で冷やす。出来立てよりも 2～3 日寝かした方がおいしくなります。

使用するさつまいもの種類により色・味わいが変わります。
今回は紅あずまと紅はるかを使用しました。



内側の線の
ところまで剥く

