

さつまいも

食事のおかずとしても、スイーツとしても楽しめる秋のごちそう「さつまいも」。さつまいもが原料で作られる芋焼酎は、江戸時代から盛んに作られるようになりました。今回はそんな様々な料理に活躍するさつまいもについてお伝えしたいと思います。

♪😊美味しいさつまいもの選び方😊♪

美味しいさつまいもは全体にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしています。持った時にずっしりと重みを感じるものを選んでください。表面に傷や変色した部分がないものを選びましょう。痩せて細いものや、ヒゲ根がたくさん残っているものなどは繊維質が多いものが多いです。

★さつまいもの保存方法★

さつまいもは暖かいところで栽培されるものなので、冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こし、痛みが早くなります。新聞紙などに包んで冷暗所に置くようにしましょう。適温は10℃～15℃と言われ、18℃を超えると発芽始めてしまいます。適温では数か月は保存が可能です。真冬は冷暗所が冷蔵庫より低い温度になる可能性がある所以要注意です。

😊😊さつまいもに含まれる栄養素😊😊

★ビタミンC

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンC。さつまいもの場合、ジャガイモと同じく、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいという特徴を持ちます。

★ビタミンE

強力な抗酸化作用があり、ガンや様々な生活習慣病の原因にもなる活性酸素を抑制する効果があります。

★食物繊維

食後の血糖値の上昇を緩やかにし、便秘の改善効果がある食物繊維。さつまいもは他の野菜と比べ、食べる量が多くなる場合が多いので、結果的に効率良くたくさんの食物繊維を摂ることができます。

★カリウム

カリウムはナトリウムを体外へ排出する役割があり、高血圧予防に効果的です。水に溶けだす性質があるため、無駄なく摂取する場合は水を使わない調理方法（焼き芋や天ぷら、汁ごと飲むスープ等）がお勧めです。

★アントシアニン

紫品種のさつまいもにはアントシアニンが多く含まれています。アントシアニンはポリフェノールの一種でもあり、抗酸化作用があります。

♪ さつまいものレシピ ♪

< さつまいもとサーモンのトマトクリームパスタ > 本格イタリアン ♪

1人分 754kcal たんぱく質 32.6g 脂質 28.3g 炭水化物 90.4g カリウム 1263 mg
ビタミンC36 mg 食物繊維 7.6g 塩分 1.3g

材料 2人分

・生鮭	2切れ	・トマト缶	1缶
・好みのパスタ	160g	・生クリーム	100ml
・さつまいも	120g	・塩胡椒	少々
・玉ねぎ	120g	・イタリアンパセリ	
・しめじ	90g		2枚



作り方

- ① 生鮭は骨と皮を除き、一口大に切る。
- ② さつまいも・トマト・玉ねぎは約 1 cm角に切る。しめじは房をばらして食べやすい大きさに切る。
- ③ さつまいもは耐熱容器に入れ、電子レンジで約 3 分加熱する。
- ④ 鍋にトマト缶・トマト・しめじ・玉ねぎ・さつまいもを入れて火にかけ、煮立ったら①の生鮭を加えて蓋をし、中火で 3~4 分煮る。
- ⑤ 生クリームを加え、塩胡椒で味を整える。
- ⑥ パスタを茹でて、ザルにあげる。
※パスタの種類によって茹で時間は異なります。
- ⑦ ⑤のソースにパスタを加え、絡める。器に盛り付け、イタリアンパセリをトッピングしたら完成♪

★一皿で主食・主菜・副菜の栄養がしっかり摂れる一品です。

< さつまいもと挽肉の炒め煮 > さつまいもの甘味がいい😊

1人前 270kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9g 炭水化物 33.3g カリウム 533 mg
ビタミンC22 mg 食物繊維 2.1g 塩分 1.8g

材料 4人分

・さつまいも	240g	・醤油	大さじ3
・豚挽肉	170g	・砂糖	大さじ2
・玉ねぎ	180g	・だし汁	2/3カップ
・酒	大さじ2	・オリーブ油	大さじ
・みりん	大さじ2		

作り方

- ① さつまいもを一口大の乱切りにし、水にさらす。
玉ねぎは 0.5~1 cm幅に切る。
- ② オリーブ油で玉ねぎを強火で炒め、カラメル色になったら挽肉を入れ、挽肉の色が変わったらさつまいもを入れて炒める。
- ③ だし汁、砂糖、酒、醤油を入れ、味が整ったらみりんを入れて味をなじませる。
- ④ 弱火で 20 分煮込んで完成♪

★豚肉に含まれるビタミン B1 は糖質のエネルギー代謝をサポートします。

< 土屋薬品株式会社 管理栄養士 小林愛里 >

