一口メモ

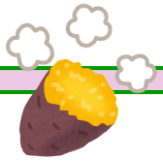
～1月の旬野菜～
さつまいも

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

さつまいもまめ知識

一年中スーパーに出回っている「さつまいも」収穫時期は8～11月頃、食べ頃は10～1月頃になるので、焼き芋の美味しい冬が旬になります。また、農林水産省の統計資料によると、令和2年度の収穫量は1位鹿児島県、2位茨城県、3位千葉県に対し、食品としての消費量は1位千葉県、2位徳島県。アルコール用としての消費量は1位宮崎県、2位鹿児島県となっています。

美味しいお芋の見分け方を、お美味さんクラブの鈴木さんに教えてもらいました。お芋から蜜が出ているものが甘くておいしいとのことで、毎回鈴木さんに選んでもらい食べていますが、いつも甘くて美味しいお芋です。



栄養について

エネルギーの素となる**糖質**を多く含み、抗酸化作用をもつ**ビタミンC**や**ビタミンE**、余分な塩分の排出を助ける**カリウム**などの栄養素を含みます。また、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体は**ヤラピン**という成分で、整腸作用を高めるため、**食物繊維**との相乗効果が期待できます。ビタミンCは本来熱に弱いという性質がありますが、**でんぷん**によって保護されているため、加熱による影響が少なく、焼き芋にしても栄養を損なわずに食べられます。ただし、糖質が高いので、食べすぎには注意です。

ケアビレッジおぐら農園で収穫した紅あずまを使って「お手軽簡単スウィートポテト」と、鹿児島県の郷土料理「ねったぼ」(からいももち)をご紹介します。

お手軽簡単スウィートポテト

【材料15個分】

さつまいも	700ｇ
砂糖	20ｇ
無塩バター	30ｇ

【作り方】

1. さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切り、いったん水にさらしてから蒸し器で蒸す
2. 1.を潰しＡを入れ、ねっとりするまで混ぜ合わせた後、　食べやすい大きさに形を整え、クッキングシートを敷いた天板に乗せる。
   ※固い場合は牛乳で固さを調整する
3. 形成したお芋に、卵黄を塗りオーブントースターで7～8分焼き目がついたら出来上がり♪

鹿児島の郷土料理『ねったぼ』

【材料6個分】

さつまいも	150ｇ
お餅	2切れ
Aきな粉、砂糖、適量	

【作り方】

1. 2㎝大に切ったさつまいもを、たっぷりお水を入れた鍋で10分程度煮る。
2. 1.の鍋に2㎝大に切ったお餅を入れ、3分程度煮たら、ゆで汁を捨てる。
3. お餅とお芋をつきながら混ぜる。
4. 丸めてAをまぶしたら出来上がり♪

※炊飯器でさつまいもともち米を一緒に炊いたり、電子レンジを使っても美味しくできます。

東京都で感染者数が一万人を超し、川崎市でも連日千人を超える感染者数が報告されています。3回目のワクチン接種も始まっています。今回、大規模接種会場が日本生命ビル（川崎区南町1-1）に変更されていますので、ご注意ください。しっかり栄養を摂って、しっかり睡眠をとって、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

生活支援コーディネーター　髙橋