



食の情報

9月に入っても夏を思わせるような暑い毎日が続き、秋の涼風が待ち遠しいところです。とは言っても、確実に季節は移り変わっているようで、スーパーの野菜コーナーには、さつまいもの売り場面積が広がってきています。今回は今から旬を迎える「さつまいも」についてまとめてみました。

◇ さつまいもの種類 ◇

紅あずま：皮は濃い赤、中身は濃い黄色で、繊維が少なく、甘みがあります。料理素材としてもお菓子の材料としても良く使用されます。

紫いも：中身が赤紫色のさつまいものことで、皮の色は紅・赤・白などがあります。鮮やかな紫色は、今注目のポリフェノールの一種、アントシアニンで、お菓子の素材として人気です。

安納芋：種子島に昔から伝わり、鹿児島で生産されている品種です。皮は赤褐色、中は淡い黄色で、加熱すると柔らかく、粘り気もあり、甘みが強いのが特徴です。

紅赤：紅あずまと似た特性を持ち、焼きいも用によく使われます。

紅芋：沖縄の特産物で肉質は赤や紫で、食物繊維、カルシウム、ポリフェノールの含有量が非常に多いです。

◇ 美味しいさつまいもの見分け方 ◇

皮が薄く、色がきれいで均一で、張りがあり、表面のおうとつが少なく、ひげ根のあとが小さいものを選びましょう。ふっくらとせずっしりとした重みを感じられるものが良品です。

◇ さつまいもの保存法 ◇

寒さと湿気に弱いので、冷蔵庫ではなく新聞紙に包んで風通しのよい場所で、室温で保存します。使い残しはラップで包み、なるべく早めに使い切りましょう。

◇ さつまいもの栄養 ◇

さつまいもは、でんぷん・糖分が主成分で、でんぷんを麦芽糖に分解する糖化酵素も多く含んでいるため、蒸したり焼いたりする過程で多量の麦芽糖ができ、甘みが増えます。

また、食物繊維やビタミンCも豊富、皮の部分にはカルシウムも多く含まれるので、なるべく皮ごと食べるようにしたい食材です。

さつまいもは食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えたり便秘予防に効果が期待できます。さつまいもの持つ「セルロース」という食物繊維は、血液中のコレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防に良いとされます。

さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても損失しにくいのが特徴です。含有量は特別高いわけではありませんが、さつまいもは一度にたくさんの量を食べられるので、免疫力アップや風邪予防に良いでしょう。

※ さつまいもは糖分が豊富でカリウムも多く含まれる食材です。糖尿病や腎臓病をお持ちの方は摂り過ぎに注意が必要です。管理栄養士にご相談ください。

◎ さつまいも汁 ◎

【材料 (4人分)】

さつまいも……100g
大根………100g
にんじん………40g
鶏もも肉………100g
こんにゃく………100g
油揚げ………1/2 枚
長ねぎ………40g
水………600~800ml
みそ………大さじ3

【栄養価 (1人分)】

エネルギー……142kcal
たんぱく質……7.2g
脂質………5.7g
食物繊維………3.2g
塩分………1.7g

【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm厚さのちょう切りにします。大根、にんじんもちょう切り、鶏もも肉は小さめの一口大に切ります。こんにゃくは一口大にちぎって熱湯でゆでます。油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにし、水にさらします。
- ② 鍋に水、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れ、強火にかけ、煮立ったら鶏肉を加えあくをこまめにとりながら煮ます。
- ③ 大根に火が通ったら、さつまいも、油揚げ、ねぎを加えます。さつまいもが煮えたら、みそを溶き入れます。

※材料の分量はお好みに合わせて調整してください。