



美味だより



さつまいも 薩摩芋

さつまいもはメキシコを中心とする熱帯アメリカ生まれで、日本には1609年に薩摩(鹿児島)に伝わり、『薩摩芋』と呼ばれるようになりました。



お腹の健康に良い

さつまいもは、ビタミンCやカリウム、その他、特に食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は便通を良くする働きがありますが、さつまいもはそれだけではありません。さつまいもの切り口からでる、白い汁。この汁に含まれるヤラピンという成分が、食物繊維との相乗効果で更に便通を良くし、お腹の健康に役立ちます。



おなら

さつまいもは、食べた後にでる“おなら”が気になりますよね。でも実は、その時のおならは臭くならないにくいことを知っていましたか？さつまいもを消化する時に発生するガスの種類は『炭酸ガス』。臭さの素になる『アンモニア』は、ほとんど含まれていません。だから臭くならないにくいのです。



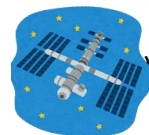
石焼き芋が甘いのは？

さつまいもは、芋そのものに甘みがありますが、加熱するとデンプンが分解され、甘みはさらに強くなります。一番甘みが引き出されるのは加熱の温度が60-70℃の時。石焼き芋は、この範囲の温度でじっくり焼き上げるので、甘みが強くなっておいしいんですね。



救荒食から宇宙食へ

さつまいもは、干ばつに強く、やせた土地でも育ちます。この特性が、太平洋戦争直後まで救荒食(凶作時の食料)として人々のいのちを支えてきました。近年、今度は、宇宙ステーションでの自給作物としても期待され、宇宙での水耕栽培の開発も進められています。



ちょこっとクック

【レンジではちみつサツマイモ】



写真は1人前です。

【材料】2人前
さつまいも 1本(150g程度)
はちみつ 大さじ1
醤油 小さじ1/2弱

バターを少々加えるとコクが出るのでお好みで！！



【作り方】
①さつまいもは固いので、レンジ(500w)で3分ほど加熱して、2-3cmの拍子切りにする。
②耐熱皿に①と水大さじ3とはちみつを加えてよく混ぜ、ふんわりとラップし、電子レンジ(500w)で5-6分加熱する。
③取り出して、粗熱が取れるまで冷まし、器に盛って、醤油をかけて完成。