

### サツマイモの栄養の特徴は

サツマイモ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。他にも、食物繊維は血液中のコレステロールの抑制や、血糖値のコントロールなどにも効果が期待できます。また、ビタミンCも含まれ、加熱しても損失しにくいのがポイントです。品種によって、果肉が紫色のサツマイモにはアントシアニンが、オレンジ色のはβカロテンが含まれ、抗酸化作用が期待できます。ただし、他の芋類(ジャガイモ、サトイモなど)よりもカロリーは高めなので、肥満が気になる方は食べすぎには注意を。



### 県内での産地は

坂出市が産地として有名です。鮮やかな紅色の外観から「金時イモ」と呼ばれています。



### 保存方法

低温と乾燥に弱いので、冷蔵庫に入れるのは避けましょう。新聞紙に包むか、ダンボール箱に入れて、風通しの良い冷暗所で保存します。13~16度くらいが最適です。

### サツマイモを甘くするには

サツマイモは加熱すると、含まれているでんぷんが糖に変わり甘味が増します。電子レンジを使うと手軽ですが、一気に加熱するとあまり甘味が強くなりません。サツマイモのでんぷんは、65~75度の温度帯で糖にかわるので、オーブンなど低温でじっくりと加熱する方法がおすすめです。

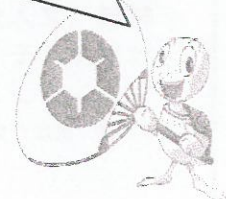


### おいしい芋の見分け方

表面に蜜が浮いてかたまっているものは糖度が高いといわれています。ひげ根の多いものは繊維が多い傾向にあるので、食物繊維を多く取りたいならひげ根の多いもの、なめらかな口当たりを求めるならひげ根の少ないものを選ぶとよいでしょう。また細いサツマイモは、ずんぐりと太っているものに比べて繊維が多いといわれます。



サツマイモって、おやつだけじゃなくっておかずにもなるんだよ。裏に料理を紹介してるので、ぜひお試しください！





**豚肉のさつま煮** (1人分:エネルギー256kcal 塩分1.4g)**材料 (2人分)**

豚もも薄切り	120g
A 酒	大さじ1/2
醤油	小さじ1
サツマイモ	140g
しめじ	40g
インゲン	20g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	100cc
B 砂糖	大さじ1/2
醤油	小さじ2

**(作り方)**

- ①豚肉は食べよい大きさに切り、Aで下味をつける。サツマイモは1cm幅の半月切り～輪切りにし、水にさらしてから水気をふいておく。しめじは石づきをのぞいて軽くほぐす。
- ②インゲンは2～3つに切り、さっと青茹でしておく。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、豚肉とサツマイモを焼き色がつくまで軽く炒め、Bとしめじを加えてふたをし、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④②のインゲンを加えて煮汁に煮からめる。

**サツマイモのサラダヨーグルト風味** (1人分:エネルギー169kcal 塩分0.1g)**材料 (2人分)**

サツマイモ	150g
レーズン	20g
マヨネーズ	10g
ヨーグルト	20g
コショウ	少々

**(作り方)**

- ①サツマイモは1cm幅に切り、水にさらしておく。
- ②耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジで6～7分加熱し(途中で1度取り出し、軽く混ぜる)、つぶしながらよく混ぜ、レーズンを加える。
- ③マヨネーズとヨーグルト、コショウを混ぜ合わせ、②の芋に入れてよく混ぜる。

**サツマイモのカミカミきんぴら** (1人分:エネルギー122kcal 塩分1.3g)**材料 (2人分)**

サツマイモ	80g
ゴボウ	30g
ニンジン	30g
インゲン	15g
だし汁	50cc
醤油	大さじ1
A  mirin	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
ごま油	大さじ1/2
いりゴマ	小さじ1/2

**(作り方)**

- ①サツマイモは細切りにして水にさらしておく。ゴボウは大きめのさがき、ニンジンは太めのせん切りにする。インゲンは2～3つに切っておく。
- ②厚手の鍋にごま油を熱し、水気をきったサツマイモとゴボウ、ニンジンを炒める。
- ③Aを加えてふたをして、火を弱め、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④インゲンを加え、煮汁が煮詰まるまで加熱する。最後にいりゴマを加える。

**サツマイモのオレンジ煮** (1人分:エネルギー140kcal 塩分0g)**材料 (2人分)**

サツマイモ	150g
オレンジジュース	200cc
砂糖 (酸味が気になるなら)	適宜

**(作り方)**

- ①サツマイモを5mmくらいの輪切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋にサツマイモとジュースを加えて煮る。沸騰してきたら火を弱め、イモがやわらかくなるまで煮る。  
★オレンジジュースの代わりにみかんの絞り汁もおいしいですよ。