



さつまいも

～旬の食材、さつまいもで健康アップ～

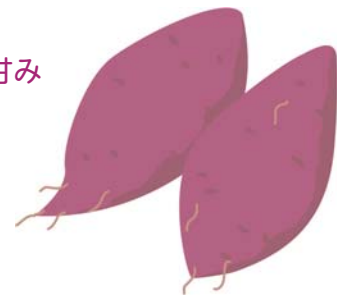
★料理やおやつにも広く活用

秋から冬にかけて旬を迎える食材“さつまいも”は、料理やおやつなど日常的に広く活用されています。最近では、果肉が紫色の「紫いも」やホクホクした食感でほんのり甘いさつまいも、蜜が多くやわらかでしっとりとした濃厚な甘さのさつまいもなど多品種を楽しむことができます。お芋食べくらべイベントでは、寒い中でも長蛇の列。さつまいもへの関心の高さがうかがえます。今回は、さつまいもの魅力と期待すべき健康効果についてご紹介したいと思います。

★こんなにある！主なさつまいもの種類

品種改良が進み、甘さも舌ざわりも充実して、「スイーツ」としても注目されています。さつまいもの質感から「しっとり」「ねっとり」「ホクホク」の3つに分類されることがあります。

- しっとり系：のど越しがなめらか、ほどよい甘み
シルクスイート、紅まさり など
- ねっとり系：スプーンで食べられるほどにソフトな舌ざわり、濃厚な甘み
安納芋、紅天使、紅はるか など
- ホクホク系：水分が少なく、上品な甘さ
紅あづま、鳴門金時、紅こがね など
- その他
コガネセンガン…いも焼酎の原料として知られている



★さつまいもの主な栄養素と役割

さつまいもには、腸の運動を促し、食物繊維だけでは、難しい便秘を改善することでからだの内面からきれいにしてくれる美容効果も期待されています。

- 食物繊維**：水溶性・不溶性の食物繊維が多く含まれているため、便秘対策に。
- ビタミンC**：通常、熱に弱いビタミンCですが、でんぷん質に守られているため壊れにくいのが特徴。
- ヤラピン**：切り口から出る白い液を“ヤラピン”という。腸の運動を促して、便をやわらかくして排泄しやすくしてくれる。食物繊維とともに働き、便秘対策に。
- ポリフェノール(アントシアニン)**：皮の色素に含まれ、抗酸化作用がある。
- カリウム**：余分なナトリウムを排出する働きがあり、減塩対策に役立つ。

さつまいもは、電子レンジなどで急激に加熱するよりも、オーブンなどでじっくり加熱することでさらに甘さが増します。また、焼き芋などは、温かい状態と冷めた状態では、やわらかさも変化します。しっとり系、ねっとり系の品種の場合は、温めてから召し上がることで小さなお子様や高齢者の方に安全で飲み込みやすくなります。品種のみならず、様々な食べ方を楽しんでいただきたいと思います。

さつまいもと紅茶の蒸しケーキ



材 料 3個分

ホットケーキミックス	75 g	溶き卵	20 g
さつまいも	30 g	無塩マーガリン	4 g
紅茶（茶葉）	大さじ1/2	牛乳	40cc
砂糖	6 g	レーズン	10 g

作り方

- ① さつまいもを0.5cm角ほどに切り、水にさらす。キッチンペーパーで水気を取る。
- ② ボウルにホットケーキミックス、ふるった砂糖、紅茶葉を入れる。
- ③ 溶き卵、牛乳、溶かし無塩マーガリンを②に入れよく混ぜる。さつまいもを半分入れる。
- ④ シリコン型に生地を流し入れてトントンと落として空気を抜く。残りのさつまいも、レーズンをトッピングする。
- ⑤ フライパンの上にキッチンペーパーをひき、上に④のカップを並べる。フライパンの縁から水を入れる（約2cmの高さまで）。
- ⑥ 蓋をして軽く沸騰させながら約10分蒸し焼にする。竹串を刺しても生地がつかなければできあがり。