

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

ホクホク感とほのかな甘さの

サツマイモ

現在認められている
サツマイモの効用

- ・便秘の解消
- ・美肌効果

サツマイモの栄養

- ・ビタミンC、食物繊維が豊富で、カロテンやビタミンEも含まれています。
- ・大半がでんぷん質なのですが、カロリーは米や小麦の3分の1という低カロリー食品です。

今月のポイント

サツマイモは、秋に収穫してから貯蔵して熟成させることで、甘みが増します。切り口などに蜜が出た跡である、黒い点を見つけましょう。



↑「紅あづま」



↑「なると金時」

ワンポイント アドバイス

- ★サツマイモはゆっくり加熱する方が、甘みが増します。
- ★あくが強いので、空気に触れると黒く変色します。切ったら水に放しておくか、オイルなどを染み込ませておきましょう。
- ★煮る時はレモンかミョウバンと一緒にに入れておくと、色よく仕上がります。



サツマイモ簡単 豆乳グラタン

サツマイモの香ばしい焼き目に、濃く深い味わいのソースモルネ！
ベストマッチな組み合わせを楽しんでください。

●材料 (2人分)

サツマイモ	300g	バター⑧	10g
バター④	10g	小麦粉	10g
サラダオイル	大さじ1	クリームチーズ	50g
豆乳	2カップ	塩	少々
		こしょう	少々

●作り方

1. サツマイモは5mmの輪切りにし、バター④とサラダオイルで両面をこんがりと焼きます。
2. 豆乳を耐熱容器に入れ、レンジで50℃くらいに温めておきます。
3. 小鍋にバター⑧を入れて弱火で加熱し、溶け始めたら小麦粉を加えます。バターに粉が解けたら、焦がさないように炒めます。
4. 3に2を少しずつ加えていきます。この時、だまにならないようにします。
5. とろみがついてきたらチーズを加え、塩、こしょうで味つけします。
6. 耐熱容器に1を並べ、上から5のソースをかけて、オーブンかオーブントースターで加熱します。表面に所々焼き色がつけばできあがり。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)