

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を一緒に入れておくと、色よく仕上がります。



サツマイモ サラダソース

簡単にできるメニューですが、かなり栄養価が高く、バランスもよくなっています。特に、便秘気味の人にはおすすめです。

●材料 (4人分)

サツマイモ	250g	Aヨーグルト	大さじ2
ニンジン	1/2本	マヨネーズ	大さじ2
香味野菜(セルリーなど)	お好みで	ジャム	小さじ1
		粗挽き黒こしょう	少々

●作り方

1. サツマイモとニンジンは長さ4〜5cm、5mm角の棒切りにし、耐熱容器に入れてレンジの野菜キー(またはレンジ弱)で加熱します。
2. 香味野菜は5cmくらいに切り、1と同じくレンジで加熱するか、バターソテーします。
3. 1、2、Aをボールで和えます。
4. 3を皿に盛り込み、粗挽き黒こしょうをふります。または、写真のようにお好みの食材の上(今回は、白身魚のグリル)に盛りつけてもよいでしょう。

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)