

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

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」

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。

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入れておくと、色よく仕上がります。



サツマイモの ハチミツ 煮杏仁豆腐

サツマイモは、そのまま甘く炊いておやつにしてもおいしいのですが、クリーミーな仕上げの杏仁豆腐と合わせれば、ダブルの楽しみが味わえます。

●材料(2人分)

サツマイモ	200g	B牛乳	3カップ	<抹茶ソース>	
Aハチミツ	大さじ4	杏仁パウダー	大さじ5	抹茶	大さじ1
水	1.5カップ	ハチミツシロップ	大さじ3	熱湯	大さじ1
板ゼラチン	5枚	マスカルポーネ (なければ生クリーム)	100g	ハチミツシロップ	大さじ2
		アーモンドリキュール	小さじ1	アズキ甘煮	大さじ4
				ミントの葉	2枚

●作り方

1. サツマイモはサイコロ形に切り、Aのハチミツ水で煮ておきます。
2. 板ゼラチンは水でふやかしておきます。
3. Bの材料を鍋に入れ、80℃ぐらいまで加熱し、火から外します。2の板ゼラチンを加え、完全に溶けて人肌ぐらいの温度になったら、マスカルポーネとアーモンドリキュール、1の半量を加え、器に流し込み冷蔵庫で固めます。
4. 抹茶に熱湯を加えてよく溶き、ハチミツシロップでのばして抹茶ソースを作ります。
5. 3が固まれば、アズキ甘煮と1の半量を1人分ずつ盛りつけ、ミントの葉を1枚飾ります。
6. 食べる直前に抹茶シロップをかけてからいただきます。