

今月の食材

さつまいも

美味しい時期 …… 9～11月
管内産地 …… 八日市ほか
分類 …… ヒルガオ科サツマイモ属
ここで買えます！
きてか〜な 他、
JAグリーン近江各直売所

特徴

ベニアズマやなると金時などのホクホク系や安納芋などネットリ系の芋が人気です。色合いでは紫芋も根強いファンがおられます。

効能

主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質にかわり甘みが増します。食物繊維やビタミンC、B1、B6、カロテンなども多く含みます。皮にはポリフェノールを多く含みます。

よいもの見分け方

皮の色が鮮やかでツヤがあり、なめらかなもの。かたいヒゲ根があるものはスジっぽいことが多いので避けましょう。

長持ちさせるには

洗わずにそのまま新聞紙に一つ一つ包んで段ボールに入れて、室温10～15度程度の場所に置いておくのがよいでしょう。

冷凍保存したい場合は、きれいに洗って、丸ごとラップに包んで電子レンジで中まで火を通してください。冷ましてからラップを再び包んで冷凍しましょう(食べるときはもう一度再加熱してから)。

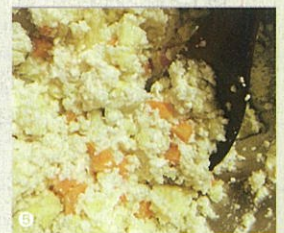
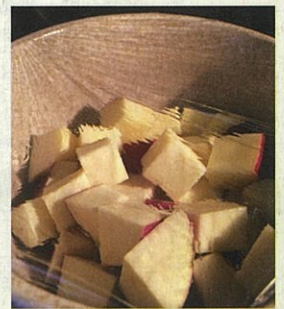
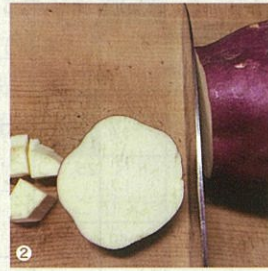
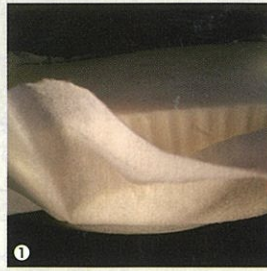
食べ方

皮付きで使う場合は3分ほど水につけてアクをぬきましょう。焼く、蒸すといった調理法の方が栄養を逃さないのがおすすめです。

煮るときにスライスしたレモンを入れると色よく仕上がります。

味^み緑^{りょく}のレンジ

さつまいもとかけて〜なのミックスサラダ



材料 (3～4人分)

- さつまいも …… 中1本
- 絹ごし豆腐 …… 150g
- きゅうり …… 1/2本
- にんじん …… 1/3本
- かけて〜なイタリアン …… お好み

作り方

- ① 豆腐は水切りします(豆腐をキッチンペーパーでくるみ、レンジでチンすると早く水切りできます)。
- ② さつまいもは一口サイズに、にんじんはサイコロ型に切ります。どちらもレンジでチンして、柔らかくします。
- ③ チンしている間に、キュウリを輪切りにしておきます。
- ④ 豆腐とチンしたさつまいもをボウルに入れ、軽く潰しながら混ぜます。
- ⑤ キュウリを④に入れてかけて〜なを回しかければできあがり。

HIMENO'S MEMO

☆さつまいもの皮の使用はお好みで
☆かけて〜なは、きてか〜なにて
お買い求めいただけます。

