

## さつま芋でお腹も心もほっくほく♪

### 芋からもビタミンC!

#### <さつま芋の栄養>

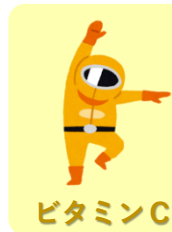
さつま芋はエネルギーのもとになる糖質、カルシウムやカリウム、食物繊維、ビタミンCなどを多く含みます。

#### <守られているビタミンC>

ビタミンCは水に溶けだしやす性質なので、浸水したり茹でたりする時間が長いほど野菜中のビタミンCの含量は低下します。

しかし、さつま芋やじゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、蒸したり茹でたりしても損失が少なく効率よく摂ることができます。

#### <なぜビタミンCは大切?>



ビタミンC

コラーゲンの合成に必要

抗酸化作用

ストレスに対抗する

鉄の吸収を助ける

体の皮膚や腱・軟骨などを構成するたんぱく質の一種であるコラーゲンを作るのに必要不可欠な栄養素です。また、抗酸化作用で老化や免疫力の低下を防ぎます。必要な栄養素ですが体内で貯蓄できないうえ、睡眠不足、喫煙、ストレスなどでも消費されるため、積極的に摂るよう心がけましょう。

### 焼き芋がとろっと甘いワケ

Q スーパーで見かける石焼き芋がとろっと甘くておいしい理由は?

A さつま芋に含まれる糖化酵素(アミラーゼ)が、でんぷんから「麦芽糖」を生成し、甘くなります。また、長時間加熱することででんぷんが糊化してねっとりとした食感になります。

デンプン → 麦芽糖

#### アミラーゼ

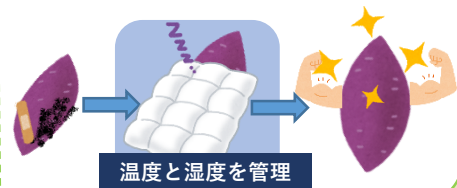
40~70℃でよく働く

さらに、芋の水分が飛んで甘味が凝縮されてより甘く感じるのです。

### キュアリング貯蔵の技術

さつま芋は、掘りたてよりも“ひと手間”かけて貯蔵したものが甘さが増します。

収穫のあと、温度・湿度が管理された部屋で寝かせることで、さつま芋の表面が蓋をするようにコルク化します。そうすることで、最適な水分量を含ませたまま長期間美味しい状態で保存できるようになります。



温度と湿度を管理

### 福井のコレ旬

#### 「さつま芋」



【旬の時期】収穫は九月〜十一月でみずみずしくておいしい。

収穫後一〜二ヶ月の保存を経て甘さが落ち着き、二度おいしさを楽しめる。【原産】中南米の熱帯地域 日本には、薩摩を経て全国に広まった。

【とみつ金時】「とみつ金時」とは福井県あわら市の富津(とみつ)地区において栽培されたさつまいものこと。

甘みが強く、適度な水分が含まれているのが特徴。キュアリング貯蔵により一年中市場に出荷されている。【選び方】皮の色みが均一で、ハリとツヤが良く、でこぼこの少ない重量感がある紡錘形のものが良好。【保存方法】寒さと乾燥に弱いので、冷蔵庫には入れずに新聞紙等で包み冷暗所で保存しましょう。使いかけのものは、ラップに包み冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに使い切りましょう。

### 教えて!

### ふくいの食育リーダー ~さつま芋を食べよう!~

焼きいも・スイートポテト・芋ようかんなど甘いおやつから、揚げ物・炒め物・煮物・味噌汁・シチューなどとマルチに活躍してくれる万能選手のさつま芋! さつま芋を食べてお腹の張りが気になる方は、皮ごと食べるとガスを作りにくいと言われています。ぜひ、皮ごと調理してみてくださいね。

そんなさつま芋の中でも人気の大学芋を簡単に作れるレシピをご紹介します! (コラム・レシピ 野菜ソムリエプロ 森川さおり氏)



### 揚げずにカンタン! ほくほく大学芋

#### 材料 (作りやすい分量)

- さつま芋 300g (中1本)
- ★砂糖 大さじ4
- ★醤油 小さじ1g
- ★サラダ油 大さじ2
- 黒ごま 適量



#### 作り方 (所要時間: 約20分)

- ①さつま芋を適当な大きさに切る。
- ②さつま芋と★をフライパンに入れ、蓋をして中火で10分。途中、砂糖のとろみが一均一になるように軽く混ぜる。
- ③火が通ったら黒ごまをかける。