



いきいきクッキング (11月)



さつまいも豆知識

10月13日は「さつまいもの日」でした

さつまいもは、秋の味覚の代表的なものです。皆さん大好きなさつまいもは「さつまいもの日」という記念日があります。

さつまいもの旬が10月であることと、さつまいもの美味しさを褒める、「栗よりうまい十三里」という言葉が由来になっています。

さつまいもの原産地はメキシコを中心にした南米です。中国を經由して日本に伝来し、薩摩藩を經由して日本全土に広まりました。



さつまいも

◆どんな料理で食べていますか

() ()

() ()

() ()

◆おやつとして

ふかしいも・大学芋・きんとん
スイートポテト・焼き芋

◆おかずとして

さつまいも汁・さつまいもサラダ
天ぷら・さつまいもの甘煮

◎さつまいもの種類は？

紅あずま 紅はるか
鳴門金時
シルクスイート
紫いも
安納芋 等々

主食: 素材の味をシンプルに楽しむ



(5~6人分)

うるち米	2カップ
もち米	1カップ
さつまいも	200g
酒	大さじ2
ごま塩	お好みで

作り方

- ①さつまいもは皮ごときれいに水洗いして、1.5センチの角に切り、水に放す。
- ②炊飯器に洗った米と調味料と分量までの水を加え、ひと混ぜして、その上に水切りしたさつまいもを加え、普通に炊飯する。
- ③炊きあがったら 10~15分程蒸らして、全体に混ぜ、器によそう。お好みでごま塩をかけて出来上がり。

【栄養価】

熱量	314kcal
たんぱく質	5.1g
食塩	0g
※ごま塩のかけ方で変わります 0~0.5g	





今が旬の果物の甘みとさつまいもの甘みをダブルで楽しむ

さつまいもとりんごの重ね煮

材料 (4人前)

さつまいも	1本
りんご	1個
砂糖	大さじ1~2

【栄養価】

熱量	144kcal
たんぱく質	0.9g
食塩	0g

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて1cmの厚さの輪切りにする。(大きいものは半分に)りんごも皮をむき、4つ割にしての1cmの厚さに切る。
- ②鍋にさつまいもを並べ、その上にりんごを並べて砂糖を全体にふりかけ、ひたひたの水を入れて、さつまいもがやわらかくなるまで弱火でコトコト煮る。



主菜:たんぱく質の豊富な肉と一緒に料理してパワーアップ

さつまいもと豚肉の炒め

材料 (4人前)

さつまいも	中1本	300g
豚ロース肉		150g
油	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	1カップ	

作り方

- ①さつまいもは1cm幅輪切りにし、水にさらしておく。豚ロース肉は一口大に切る。
- ②フライパンを熱して、油を入れ、さつまいもと豚肉を炒め、砂糖、醤油、酒、水を加えて、弱火で火が通るまで煮る。
- ③好みで小ねぎや大葉などを加えると良い。

【栄養価】 熱量 243kcal たんぱく質 8.3g 食塩 0.7g

管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス

1. さつまいもの美味しい季節になりました。季節の食べ物は、免疫力を高めてくれます。
2. 柔らかく煮ることで、介護食にもおすすめの食材です。指でつぶすと食べやすくなります。
3. さつまいもは、カルシウム・食物繊維も多く加熱してもビタミンCが摂取できる食品です。
4. むくみの原因になるナトリウムを体の外に排出してくれるカリウムを多く含む食品でもあります。
5. さつまいもに含まれるポリフェノールやビタミンC等は抗酸化作用があります。がんの発生を予防してくれるとも言われています。
6. 腸は「第二の脳」とも呼ばれている重要な臓器。肌は腸の健康状態とも密接に関連しているので、腸内環境を整えることはとても重要です。
7. 食べ過ぎれば血糖値も上がり、肥満につながります。量の調整が大切です。目安は100gです。