

おいしいのおと

さつまいも(薩摩芋)

やせ地でも凶作時でも収穫できるため、江戸時代の蘭学者青木昆陽により「救荒作物」として江戸・小石川の薬



草園で栽培され、全国に広がった野菜です。原産地は中央アメリカ、南メキシコといわれ、日本には17世紀初頭に鹿児島と長崎・平戸に伝来しました。栄養価が高くカロリ効率率が低いので少量で満腹感が得られ、ダイエットにも向く食材です。

●成分 糖質が約30%を占め、糖質の80%はデンプンで、残りはショ糖、ブドウ糖、果糖、マンニト。食物セニとカリウムが豊富。ビタミンCはいも類の中ではトップの含有量で、ビタミンEも多い。白い乳液のようなものはヤラピンという成分。橙色はカロテンで、色の濃いものほどカロテン含有量が高まる。

●効能 カリウムは体内の塩分バランスを調整するので、高血圧予防に効果がある。ビタミンCが風邪を予防し、シミやソバカスを防ぐ。食物セニは腸管で吸収されずに便をやわらかくする働きがあり、ヤラピンと一緒に便秘の解消に効果を発揮するので、大腸がんの予防に優れている。ビタミンEが酸化脂質を抑え老化防止に働く。

選び方・保存法・効果的な調理ポイント

▽アクが強く空気に触れると変色するので、切ったらすぐに水に放すとよい。

▽ビタミンCは熱を加えても破壊されにくいので、加熱料理にも向いている。丸ごと加熱してから切ると、ビタミンの損失が少なくてすむ。

▽皮にも栄養素が豊富に含まれているので、皮も利用するとよい。有機栽培のものを求め皮付きで利用するとよい。

▽甘みを生かすなら、じっくり加熱するとよい。
▽寒さに弱いので、冷蔵庫での保存には向かない。15℃位の温度が保存に最適。

さつまいもの

バターソテー

さつまいもには、炭水化物や食物繊維が多く含まれています。また、ビタミンC・ビタミンB群・カリウム・カルシウムなども含まれ、腹持ちがよいのも特徴です。食物繊維は、腸内環境を整える働きがあるため、ビタミンCと合わせて美肌効果が期待できるでしょう。さつまいものビタミンCは、でんぷんによって保護されているため、火を通して壊れにくいと言われています。そして、さつまいもに含まれているカルシウムはなんと、じゃがいもの約1.8倍！骨の健康が気になる方にも嬉しい食材です。



監修…管理栄養士 高木陽子
管理栄養士として病院で病食の管理指導を行った後、エステへと場所を移し、顧客の栄養管理やダイエット中のレシピなどを提案。現在はその知識をいかしたコラムを執筆するとともに、栄養にまつわる記事の監修を行っている。

材料(2~3人分)

● さつまいも	300g
● バター	40g
● ローズマリー	少々
● 片栗粉	適量
● はちみつ・メイプルシロップ	適量

作り方

- ① さつまいもをキッチンタオルでくるみ、水をたっぷりかけてラップで巻く
- ② 皿に載せて、600Wのレンジで6分加熱し、1.5cm程度の輪切りにする
- ③ 加熱したフライパンにバターを溶かし、ローズマリーで香りをつける
- ④ さつまいもに片栗粉をまぶし、片面ずつ5分程度焼いてソテーにする
- ⑤ ほどよく焼き色がついたら火を止めて、シナモンをまぶし、皿に盛り付け、はちみつやメイプルシロップなどをかけて完成

