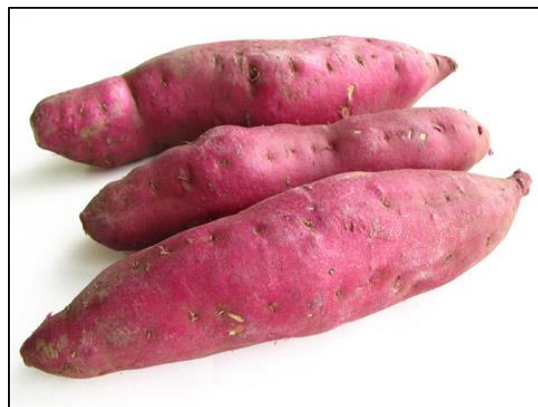


旬の食材11月『さつまいも』

特徴

甘みの強い紅皮の紅あずまや鳴門金時をはじめ、しっとりとして濃厚な甘みが特徴の安納芋など、様々な品種が存在します。焼き芋、煮物、揚げ物など調理法は様々で、芋づると呼ばれる茎の部分も食べることができます。またお菓子や焼酎などには、それぞれの用途に合った品種が栽培されています。

調理の際には、時間をかけてじっくり加熱する方が、甘みが増し、美味しくなります。



効果

食物繊維

- 便秘の改善や整腸作用
- 血糖値の上昇抑制
- 満腹感による肥満予防

ヤラピン(切った時に出る白い粘液)

- 食物繊維との相乗効果により、便秘改善効果

ビタミンC

- 免疫力を高める
- 疲労回復

保存方法

さつまいもは暖かいところで栽培されるので、冷蔵庫に入れると低温障害を起こし、傷みが早くなります。新聞紙などに包んで冷暗所で保存しましょう。

選び方

- 全体にふっくらと太いもの
 - 鮮やかな紅色をしているもの
 - ずっしりと重みがあるもの
 - ひげ根があまりなく、穴が深くないもの
 - 表面に傷や変色した部分が無いもの
- *蜜が浮き出しているものは甘い