

まだ暑い日もありますが、少しずつ秋を感じるようになってきました。もうしばらくの間、畑は端境期で野菜の収量が少ない時期ですが、10月上旬～中旬にかけて愛菜会のさつまいもが入る予定です(収量によっては全員の方に入らない場合があります。ご了承ください)。



秋を感じる代表野菜でもあるさつまいも。最近はお芋スイーツ店が増えて人気ようですが、日常のおやつには家で簡単に作れる焼き芋やふかし芋が最適です！今はやりのノンシュガー、グルテンフリー、しかも不足しがちな栄養も摂れる、といいことだらけです。

どのお野菜にも共通することですが、皮の近くに栄養がたくさん入っていますので、できるだけ皮ごと調理していただいてくださいね！

◎さつまいもの栄養その1:食物繊維

不足しがちな食物繊維がたっぷり含まれています！しかも、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれているので、腸内環境を整えることに役立ちます。

◎さつまいもの栄養その2:ビタミンC

みかんに匹敵するほど豊富です！いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくいので効率良く吸収できます。

◎さつまいもの栄養その3:カリウム

カリウムは余分なナトリウムを体外に排出してくれるので、汁物に入れるのもオススメです。

いろいろなお料理に使えるさつまいもですが、とりあえず焼き芋やふかし芋にしておくと、そこからバター焼きにしたりサラダにしたりと時短調理になります。朝のお弁当作りにも役立ちますよ～！

旬の野菜のレシピ



■ さつま芋ごはん

<材料>

さつま芋…1本(150~200g)

米…2合

塩…小さじ1

酒…小さじ1

バター…10g

<作り方>

1. 米はご飯を炊く時の水加減にする。塩と酒を加えてひと混ぜする。
2. さつま芋は1cm厚さの半月切り、またはいちょう切りにして、水にさらす。
3. 1の上に2をのせ、ご飯を炊く要領で炊飯する。
4. 炊きあがりにバターを混ぜる。



■ さつま芋のそぼろ煮

<材料>

さつま芋…2本(500~600g)

★鶏ミンチ…300g

★しょうゆ、みりん…各大さじ4

★おろししょうが…1片

水…400cc

みついしきざみ昆布…3g 水溶き片栗粉…適量

<作り方>

1. さつま芋は1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
2. 鍋に★印の材料を入れて混ぜる。
3. 水、みついしきざみ昆布も加えたら、かき混ぜながら中火にかける
4. ミンチに火が通ったらさつま芋を加えてひと混ぜし、フタをして弱火で約15分煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

