



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ

さつまいも

10月13日は「さつまいもの日」です。さつまいもに含まれる不溶性食物繊維のセルロースは、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、加熱してもデンプン質が膜を作るため、熱に弱いビタミンCを無駄なく摂取できます。さらに、美肌効果のあるビタミンE、高血圧を予防するカリウムのほか、βカロテン・鉄・カルシウムなども豊富に含まれています。

選び方のコツ

- 皮に色むら・斑点・傷がなく、形はふっくらとしたものがおすすめです。
- ヒゲ根が硬くたくさん残っているものは避けましょう。

食べ方のポイント

- さつまいもは皮ごと調理して食べるのがおすすめです。皮に含まれる食物繊維とヤラピンという成分が、便秘解消に役立ちます。
- 電子レンジで調理するよりも、蒸したり焼いたりしてじっくり加熱した方が甘くなります。



豆知識 & こぼれ話

さつまいもは1600年代に中国から伝来し、徳川吉宗の時代に全国へ広まりました。1700年代に開業された京都の焼き芋屋では、「味は似ているが栗(九里)には少し及ばない」という洒落で「八里半」と呼ばれていたそうです。その後、江戸で焼き芋屋を開いた人が「栗(九里)より(四里)美味しい」という洒落で「十三里」と呼び始めたことにちなんで、今月13日が「さつまいもの日」になったそうです。

$$9 + 4 = 13$$



ま・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使ったお料理レシピ



このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！
歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。
ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

エリンギのきんぴら

●材料(2人分)●

エリンギ ……………大2本
砂糖・濃口しょうゆ ……………各小さじ1
ごま油 ……………大さじ1/2
白いりごま ……………適量

作り方

- 1 エリンギは石づきを除き、手で細く裂く。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- 3 火が通ったら、砂糖と濃口しょうゆを入れて味をからめ、器に盛って白いりごまをふる。



ワンポイント

今回は「し(しいたけ)=きのこ類のエリンギを使ったレシピです。食物繊維が豊富なきのこは、火を通してやわらかくなくてもしつかりと噛みごたえが残る食材です。よく噛んで素材本来の味を楽しめるように、薄味で仕上げましょう。

