

〈主役はもちろん！名脇役もこなせるさつまいも〉

さつまいもの名は、江戸時代の蘭学者・青木昆陽が飢饉のおり、種イモを薩摩藩から取り寄せたことにする。さつまいもの主成分はでんぷんで、ほんのりした甘みのショ糖・果糖・ブドウ糖を含む。他のいも類と比較するとビタミンA・Cが豊富。ちなみにビタミンCは100g（中1/2本）中で30mgでほぼみかん1個分。他に、カリウム、食物繊維も豊富。またでんぷん分解酵素（アミラーゼ）を多く含み、ゆっくり火を通すと甘みが増す。

＊鮭とさつまいものちゃんちゃん焼き風

材 料	2人分
さつまいも	中1本
生鮭	2切れ
塩・胡椒、酒	少々、小1
舞茸	1/2パック
長ねぎ	1本
バター	20g
酒	大1
味噌	大1 1/2

- さつまいもは表面をよく洗い、皮ごと5～6ミリ厚さの輪切りにして水にさらし、水気を切る。（さつまいもの太さによって半月切りもある。）
生鮭は1切れを3等分に切り塩・胡椒、酒をふりかけておく。
舞茸は小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。
味噌と酒、砂糖をよく混ぜ合わせておく。（味噌だれ）
- フライパンにバターを入れて弱めの中火で1.のさつまいもを炒める。
（2～3分間）さつまいもの両面にバターをしっかりとしみこませるのがポイント！
ここに舞茸、長ねぎを加えて30秒ほど炒める。
- 2.のフライパンの中央をあけて1.の生鮭を並べ、酒大1をふりかけふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにして鮭に火が通ったら、味噌だれを全体に回しかけ全体をざっと混ぜ合わせる。



＊さつまいもの種類により加熱時間が変わります＊

＊さつまいものクリームグラタン

材 料	2人分		
さつまいも	中1本		
玉ねぎ	1/2個		
ベーコン	2枚		
しめじ	1/2袋		
バター	5g		
塩・胡椒	少々		
ホワイトソース			
牛乳	400cc		
		小麦粉	30g
		バター	30g
		塩	小1/2
溶けるチーズ	20g		

- さつまいもは表面をよく洗い、皮ごと7～8ミリ厚さの輪切りか半月切りにして水にさらし、水気を切る。耐熱容器にさつまいもと水100ccほどを入れラップをかけて600wで3分ほど加熱する。（ゆでたり、蒸してもよい）
- 玉ねぎはうす切り、ベーコンは細切り、しめじは小房に分ける。
フライパンにバターを熱し弱めの中火で玉ねぎとベーコンを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、しめじを炒め火が通ったら塩・胡椒少々ふる。
- 小鍋に冷たい牛乳と小麦粉を入れ木べらで混ぜ合わせる。ここにバターを加え、弱めの中火で木べらでとろみがつくまでかき混ぜる。
（焦がさないように注意！）
- グラタン皿に1. 2. 3.の順に盛り付け溶けるチーズを上のにせ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。（魚焼きグリルでもよい）

＊「ゆでさつまいも」は便利！

- ・ヨーグルトに＋して
- ・牛乳＋ゆであずき＋・・・ミルク汁粉
- ・油で炒めて＋砂糖

