

2021/11/13 Saturday in the park <さつまいもは美味しい!> 飯淵 由美

さつまいもが日本に伝わったのは400年ほど前のことで、琉球(今の沖縄)から薩摩(今の鹿児島)を経て九州地方へと拡がり、さらに江戸時代には救荒作物として全国に広がりました。このように、薩摩、つまり今の鹿児島からきた「おいも」ということなので、サツマイモ(薩摩芋)と呼ばれているわけです。

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β-カロテンやビタミンCが豊富。ちなみにビタミンCは100g(中1/2本)中30mgでほぼみかん1個分。

他にカリウムや食物繊維も豊富で血圧の上昇を抑えたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。

*さつまいもとエビのグラタン

材料	3人分
さつまいも	中1本(200g)
むきえび	100g
酒・塩	大1・少々
玉ねぎ・しめじ	各50g
バター	20g
ホワイトソース(缶詰)	1缶(290g)
牛乳	200cc
溶けるチーズ	40g

1. (下準備)

- ・さつまいもはよく洗い1~2cm厚さのさいの目に切り水に浸ける。
水気を切り耐熱容器に入れてラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで3分間加熱し、上下を返して更に3分ほど加熱する。
- ・むきエビは流水でよく洗い水気を切り、酒・塩少々を振りかけておく。
- ・玉ねぎは皮をむいてうす切り、しめじは根を切り落とし小房に分けておく。
- ・ホワイトソースと牛乳は鍋に入れて温めかき混ぜてなめらかなソースにする。

2. フライパンにバターを熱し中火で玉ねぎがしんなりするまで炒め、むきエビ(酒も一緒に)、しめじを加えて更に炒め火が通ったら火を止め、

1. のさつまいもを加えサックリ混ぜ合わせる。

3. グラタン皿に2. を盛り付けホワイトソースをかけ、溶けるチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



*さつまいもと牛肉のレンチ煮

材料	2人分
さつまいも	150g
牛バラ肉うす切り	100g
酒・醤油・味醂	各大1
おろしにんにく	小1/2

1. さつまいもはよく洗い5mm厚さの一口大に切り、耐熱容器に入れふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで2分間加熱する。
2. 牛バラ肉は一口大に切り、酒・醤油・味醂・おろしにんにくを揉みこんでおく。
3. 1. に2. を加え、電子レンジ600Wで更に2分間加熱し、ラップをはずし全体を混ぜ合わせる。



*レンジでアップル・ポテト

材料	2人分
さつまいも	中1本
りんご	1個
グラニュー糖	大1

1. さつまいもはよく洗い5mm厚さの一口大に切る。
りんごもよく洗い、ヘタと種を取り除き、5mm厚さの一口大に切る。
2. 耐熱容器に1. を入れてグラニュー糖をかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで3分間加熱し、上下を返して更に3分ほど加熱する。

