

<11月は、おいもについて>

ほくほくした焼き芋が、恋しくなる季節になりました。

11月は、旬である おいもについてのお話です。

<いも類の特徴>

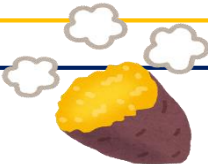
いも類にはじゃがいも、さつまいも、さといも、やまのいも、こんにやくいもなどがあります。

いも類は、水分が70~80%程度あり、**でんぷん**を主成分とした炭水化物を13~30%含みます。

いもに含まれる**ビタミンC**は、**加熱による損失が比較的少なく**、1回に食べる量も多いので、**ビタミンCを効率よく摂ることができます**。また、**水溶性・不溶性ともに食物繊維を多く含んでいます**。

次は、それぞれの おいもの紹介です。

<さつまいも>



ビタミンC・ビタミンEが多く、**抗酸化作用**があるため、がんや動脈硬化、脳の老化などが予防できます。また、さつまいもの切断部分から出る**白い液体**には、**ヤラピン**という成分が含まれていて、**便通を促す作用**があります。

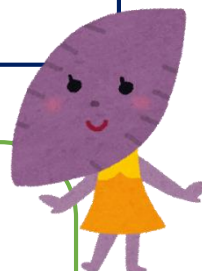
さつまいもは、低温で保存すると**低温障害**が起こり**壊死**してしまうので、**冷蔵庫で保存するのは避けましょう**。ちなみに冷蔵庫の温度は3~5℃、野菜室の温度は6~8℃で、さつまいもの保存に適している温度は**13~15℃**となっています。

<さつまいもの甘みについて>

みなさんはどのようにして、さつまいもを調理していますか？

さつまいもを加熱するときには、**オーブン**や**蒸し器**などで**ゆっくり**と調理したほうが、**甘みが増します**。

さつまいもは**βアミラーゼ**という**酵素**の働きによって、**でんぷん**が**糖化**されて甘くなります。電子レンジで**一気に加熱**すると**酵素**が働かなくなってしまう、甘くないにくいのです。



〈じゃがいも〉

主なじゃがいもの品種としては、**男爵**と**メークイン**があります。**男爵**はでんぷんが多く、**ホクホク感**があり、マッシュポテトに向いています。**メークイン**は**煮崩れしにくい**ので、煮物に向いています。

じゃがいもの**芽の部分**や、光が当たって**緑色になった部分**には、**有毒成分のソラニン**が含まれています。**ソラニン**は加熱しても**無毒化しにくい**ので、調理する場合には取り除くようにしましょう。

じゃがいもにも、**ビタミンC**が豊富に含まれています。



男爵

(マッシュポテトなどに)



メークイン

(煮物などに)

〈さといも〉

さといものねばりは、**ムチン**や**ガラクトン**という成分によるものです。どちらも**食物繊維**のひとつで、**ムチン**には胃粘膜を保護して、**胃腸の機能を高める作用**があります。

さといもには、**カリウム**が多く含まれています。**カリウム**は余分なナトリウムを排出する作用があるため、**高血圧の改善**に役立ちます。

カリウムの制限がある方は、食べすぎに注意してください。



〈やまのいも〉

やまのいもは、**長芋**・**いちょういも**・**つくねいも**・**自然薯**などの総称です。

やまのいもは、組織がもろくやわらかいので、**アミラーゼ**（消化酵素）の働きを受けやすく、他のいも類と違い、**生で食べることができます**。

やまのいものねばりも、さといもと同じく**ムチン**によるものです。また、**カリウム**が多く含まれている点もさといもと同様です。

〈まとめ〉



いも類は**ビタミンC**が多く含まれている食材です。また、それぞれ違った有効成分が含まれているので、ぜひ**色々な種類の おいもを食事に取り入れてください**。

10月のスープ

さつまいもポタージュ

材料（2人分）

さつまいも	100g
玉ねぎ	1/4 個
バター	小さじ 1
水	100ml
牛乳	200ml
塩	小さじ 1/2
生クリーム	小さじ 2



作り方

- ① さつまいもを 1 cm幅に切り水にさらしておく。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋にバター・さつまいも・玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ 水を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③をミキサーにかけ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤ ④を再度鍋に戻し弱火にかけ、牛乳・塩を加える。
- ⑥ 温まったら皿に移し生クリームをかける。

きのこのチーズスープ

材料（2人分）

しめじ	1/4 個	塩	少々
えのき	1/4 個	チーズ	40g
舞茸	1/5 個	パセリ	少々
玉ねぎ	1/4 個		
ベーコン	2 枚		
バター	5g		
水	100ml		
牛乳	200ml		
コンソメ	小さじ 1/2		



作り方

- ① しめじを小房に分け、えのきは長さ半分に切り、エリンギは長さを半分に切り薄切りにする。玉ねぎとベーコンは 0.5 cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を入れ炒める。
- ③ ★を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 塩で味を整えたら器に盛り、チーズとパセリをのせる。