

桐原醸造新聞

2017年11月号

いつもご注文ありがとうございます。

食欲の秋です。厚着の季節です。多少太っても大丈夫です！肌寒い季節になると、どうもホクホクほこほこしたくなるのは私だけでしょうか？

子供の頃、寒くなると熱々の焼き芋を母に買ってもらい、火傷をしないように右手、左手、と持ち替えながら、とっても幸せな気持ちで家まで持ち帰ったのを覚えています。家に着くころにはなくなっていたこともありましたが。みなさんは、どんな秋の思い出がありますか？今月のお題は、秋の味覚のホクホク代表、サツマイモです。

蒸したり焼いたりするだけでも十分美味しいサツマイモなのですが、少し味を加えるとまたグンとおいしくなりますよね。もう栄養云々よりとにかく美味しいのですが、栄養の面で見てもとても優秀です。

まずサツマイモと聞いて、おそらく誰もが最初に想像する食物繊維は、便秘解消はもちろん、大腸ガンの予防やコレステロールの低下を手助けしてくれます。サツマイモ特有のセラピンという成分には、腸の動きを活発にして便を柔らかくする効果があるので、食物繊維との相乗効果があります。そして柑橘類にも負けない含有量のビタミンCは免疫力を高め、病気予防、美白効果もあります。豊富なカリウムは高血圧予防、βカロチンは視力低下予防やがん細胞の増殖を抑制し、抗酸化作用のあるビタミンEは、体の活性酸素を減らして老化防止に役立ちます。美味しく食べてキレイキレイ！

たくさんの栄養を含むサツマイモですが、糖質も高いのでは？と太る心配をしているあなた、朗報です。サツマイモは白米よりもカロリーが低く血糖値も急にあげないので、白米よりも太りにくいのです。もちろん食べ方にもよりますがね。でも、食欲の秋です。厚着の季節です。多少太っても大丈夫です！ということで、今日はお醤油を使った、少し甘じょっぱい大学芋でも作ってみませんか？

大学芋 中1本分

材料・サツマイモ1本(200g～)・カネキ醤油いちおし 小さじ1・みりん 小さじ1・砂糖 大さじ3・塩 ひとつまみ・油 大さじ3・ごま 適宜・水 80cc～

作り方・サツマイモを乱切りにしたら、塩を入れた水で蓋をして蒸し焼きにし、サツマイモが柔らかくなったら蓋を開けて水分を飛ばす。熱した油の中でサツマイモがカリカリになるまで揚げ焼きにする。醤油、みりん、砂糖を煮詰めて作った餡にサツマイモを絡め、ゴマを振ったら出来上がり。

*塩味のサツマイモが甘さを引き立てますが、塩蒸しにせずそのまま油で揚げても大丈夫です。その場合はタレに塩を入れてください。

*餡が少なめのレシピです。量はお好みで調節してください。

*皮にも栄養が多いので、皮もたくさん食べましょう。

今はサツマイモは一年中手に入りますが、秋～冬の芋は格別。美味しく食べて、今年の秋もたくさんほこほこして過ごしましょうね。

