

皮の色がきれいで滑らかなものが良い



ひげ根が生えているものは、繊維が多く筋張っていることが多いので避ける

美容が気になるあなたの応援団

サツマイモ

鹿児島県では「カライモ」の呼び名でなじみの深いサツマイモ。主成分はでんぷんなので主食代わりになり、ビタミンC、B₁、B₆なども豊富に含んでいます。

●旬 10月～11月

●主な産地 吉田・郡山地域

●保存方法

温度が低すぎる場所では低温障害を起こすので、冷蔵庫での保存は避け、新聞紙に包んで冷暗所に保存しましょう。



目安 30分

優しく甘い。手軽にヘルシースイーツ さつま芋プリン

材料 (4人分)

サツマイモ… 150g
牛乳…………… 300cc
黒砂糖…………… 大さじ2
粉ゼラチン…………… 大さじ1/2

〈飾り〉
サツマイモチップ
セルフィーユ

アレンジ サツマイモの甘さや好みに合わせて黒砂糖の量を調節し、より自分の好きな味を楽しんで。

【作り方】

- 1 水(大さじ2)に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 2 蒸し器で蒸したサツマイモの皮をむいて潰し、牛乳(分量内の50～100cc)を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 3 網を使って②を裏ごしする。
- 4 鍋に残りの牛乳と黒砂糖を入れて温め、①を加え煮溶かす。
- 5 ゼラチンが完全に溶けたところへ③を入れ、よく混ぜる。
- 6 ⑤を器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やす。
- 7 食べる前にお好みで、サツマイモチップやセルフィーユを飾る。



食育 MEMO

黒砂糖

鹿児島の離島で作られている黒砂糖。薩摩の郷土料理でも「ふくれ菓子」や「豚骨」には欠かせないほどなじみ深い食材です。ミネラル豊富で独特の風味をもち、昔からお茶菓子としても親しまれています。



もっと簡単調理 一部の工程を変えると調理時間が短縮できます。

- 電子レンジでお芋を蒸す
サツマイモは皮をむき、1cm厚さに切って電子レンジで4～5分温める。
- ハンドミキサーやフードプロセッサーで混ぜる



目安 60分

ご飯に足りないビタミンCをお芋でプラス カライモご飯

材料 (4人分)

米…………… 2合
サツマイモ… 1本
塩…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ2
A みりん… 大さじ1
塩…………… 小さじ1
薄口しょうゆ…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 米は炊く30分前に洗いザルにあげておく。
- 2 サツマイモは皮ごと洗い1.5cm角に切り、塩を入れた水に入れておく。
- 3 炊飯器に洗った米とAを入れ、通常炊くときの分量まで水を加え、ひと混ぜし、水切りしたサツマイモを加えて普通に炊く。
- 4 炊きあがったら蒸らし、全体的に混ぜ、器によそう。