四季折々の野菜・秋

「芸術の秋」「運動の秋」「読書の秋」…色々な「秋」がありますが、なんと言ってもやはり「食欲の秋」がいいでしょう。秋には、夏の太陽を畑でいっぱい浴びたおいしい野菜がたくさん出回ります。今回は、その中でも、さつまいもについてまとめてみましょう。

中央アメリカが原産と言われるさつまいもは、コロンブスがヨーロッパにもたらし、そこからアジアに伝わりました。日本へは、16 世紀末に中国から宮古島へ入ったのが最初と言われ、その後、長崎や鹿児島などに伝わりました。さつまいもの名前は、青木昆陽が薩摩経由で全国に広めたことに由来します。

種類名	用途
紅あずま	お菓子加工用
紅赤	栗きんとん・焼きいも
紅小町	焼きいも
小金千貫	でんぷん・焼酎
紅隼人	天然着色料
種子島紫	てんぷら・粉末で着色料
高系 14 号	青果用

さつまいもの 栄養成分(100g 中)		
炭水化物(糖質)	28.7g	
カルシウム	32mg	
カリウム	460mg	
亜鉛	180 μg	
ビタミンE	1.3mg	
ビタミンB ₁	0.10mg	
ビタミンC	30mg	

さつまいもの保存方法

さつまいもは熱帯の野菜なので、温度が低いと低温障害をおこしてしまうので、冷蔵庫に入れないようにしましょう。15℃以上では芽が出てしまうので、保存は13℃~15℃の間で。ただし、芽に害はないので、芽が出ても切り取れば使えます。直射日光を避けて風を当てないようにし、数個ずつ新聞紙などに包んで、ダンボール箱などに入れて保存すると1~2ヶ月持ちます。

さつまいもの栄養と効能

さつまいもは、ビタミン C が多く、コレステロールを低下させる上、高血圧の予防になる食物繊維が豊富です。また、生命維持のために必要なミネラル1をたくさん含んだアルカリ性食品で、精神安定作用のあるカルシウムや利尿作用のあるカリウムを含んでいます。

さつまいもの選び方

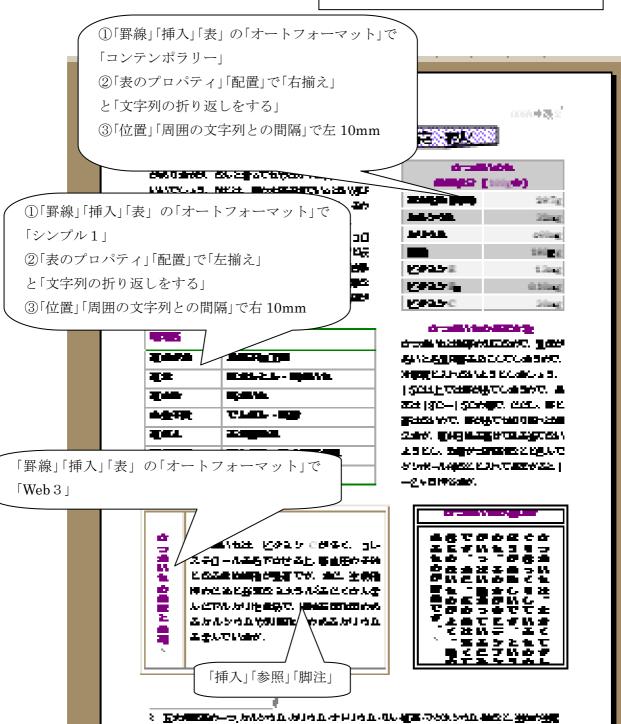
あるものが新鮮です。 あるものが新鮮です。 さいもは、大きくてずんだりむっくりしているもめのに うが美味しいです。というはうが美味しいです。というはうが美味しいです。というならのないもは、大きくてずんさつまいもは、大きくてずん

¹ 五大栄養素の一つ。カルシウム・カリウム・ナトリウム・りん・塩素・マグネシウム・鉄など、生物の生理作用に不可欠な塩類。無機質。無機塩類。灰分。 ▽mineral

(解説)

ページ設定: 余白 上下左右 **20mm** フォント: **HG** 丸ゴシック **M-PRO**

大きさ: 表内 12pt それ以外 10.5pt



PROBLEMS OF STREET STREET, STATE OF STATE O