

ほくほく美味しい サツマイモの季節!



サツマイモの歴史

サツマイモの原産地は中米。日本へは 1600 年頃に中国から琉球へ、1700 年頃に琉球から薩摩へと渡ってきました。それまではイモと言えどもっぱらサトイモのことを指していましたが、1732 年（江戸時代）享保の大飢饉の際に一気に注目を集め全国に広まりました。

『九里（粟）四里（より）美味しい十三里半』は江戸っ子の売り文句です。

サツマイモの栄養

サツマイモにはリンゴの約 6 倍の**ビタミンC**が含まれています。しかも、本来熱に弱いビタミンCですが、サツマイモに含まれるビタミンCはデンプンに守られているため熱に強く、加熱調理しても残りやすい特徴があります。

また、生のサツマイモを切った時、断面ににじみ出てくる白い液体は**ヤラピン**という成分で古くから緩下剤として知られています。

食物繊維も豊富なので、相乗効果により**便秘の改善に効果大**です！

レンジで簡単 焼き芋の作り方

- ① サツマイモを新聞紙 1 枚に包みます
- ② レンジに入れ 2 分くらい通常温め
※サツマイモ全体を軽く温める
- ③ レンジで 10 分~15 分『解凍』
※65℃~75℃の温度を体験させることで甘味がぐっと増す
- ④ サツマイモをひっくり返して 1~2 分通常温め
※熱のムラを無くす



美味しくできる理由

サツマイモの甘さはサツマイモに含まれる消化酵素「**アミラーゼ**」のお陰！アミラーゼはサツマイモのデンプンを分解して甘い糖に変えます。アミラーゼは温度が 65℃~75℃の時一番活発に働くので、この温度を 10 分程保つことでサツマイモの美味しさを引き出すことができます。

熱くしすぎないのが美味しさの秘訣なのです！

