

# さつまいも



## さつまいもご飯

【材料】 6人分

米	3合
さつまいも	300g
昆布茶	小さじ2

【作り方】

- ① 米はとぎ、普通の水加減をしておく。
- ② さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておく。
- ③ さつまいもと昆布茶を入れて炊く。

## さつまいものおやき

【材料】 4人分

さつまいも	200g
団子の粉	200g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	少々

【作り方】

- ① 適当な大きさに切ったさつまいもを、茹でてつぶす。
- ② 茹でたさつまいもと団子の粉、砂糖、塩を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。必要に応じて水を加える。
- ③ 手のひらサイズに丸め、サラダ油をひいたフライパンで、両面きつね色になるまで焼く。



秋の味覚の代表さつまいも。出雲では湖陵地域の「西浜いも」が有名です。西浜いもは、日本海の潮風をうける砂丘地帯を中心に栽培されている「紅あずま」という品種で、甘味の強いホクホクとした食感が特徴です。250年ほど前に石見銀山の代官「井戸平左衛門正明」によって伝えられたとされています。

さつまいもは炭水化物を多く含みエネルギー源になります。また、美肌効果のあるビタミンC(加熱しても壊れにくいのが特徴)、がんや風邪予防効果のあるカロテン(ビタミンA)、腸の働きを良くする食物繊維、骨を丈夫にするカルシウムなどが含まれ、さつまいもはおいしいだけでなく健康にも効果がある食品です。