

# \\ソムリエ旬菜便\\

No.11

今回ご紹介する野菜はサツマイモです。

甘くてほくほく  
食物繊維もたっぷり！

ビタミンC、B1、B6を豊富に含んでいることが特徴。切ると出てくる白い液はヤラピンという物質。腸の蠕動運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で、お腹の中をきれいにしてくれます。

### 名前の由来

江戸時代に薩摩(鹿児島)の種子島から伝わったことから、サツマイモの名で呼ばれるようになったとされています。

ただ、薩摩には17世紀の初めに中国、琉球を経て、入ってきたことから、九州や沖縄では「カラ(唐)イモ」と呼ばれることもあります。

### 飢饉の救世主

当時のサツマイモは痩せた土地でも栽培が出来た為、飢饉や災害に備えて備蓄、利用される救荒作物として、栽培が推奨されました。そして、天明の大飢饉では多くの命を救ったとされています。



### 石焼イモの甘さの秘密

サツマイモのでんぷんは加熱によって糖質に変化する為、甘みが生まれます。そして、デンプンが糖に変わる過程で重要な酵素「アミラーゼ」は70℃以上になると効果がなくなります。ゆつくりと温度を上げて焼く石焼は、酵素が長い時間続くので甘くなります。電子レンジで一気に加熱すると酵素の働きが弱くなるので、甘さは不十分になります。蒸し器やオーブンでゆっくり加熱すれば、甘みが引き出されます。

### 保存方法

#### 常温保存

新聞紙に1本ずつ包み、冷暗所に保存。段ボールに入れてもOK。  
保存期間 約1か月

#### 冷蔵保存

新聞紙に1本ずつ包み、ポリ袋に入れて軽く口を閉じ、野菜室へ。  
保存期間 約2か月

#### 干す

サツマイモは蒸してから皮をむき、縦に薄く切ってから1週間ほど干す。

#### 保存期間 約3か月

#### 冷凍保存

サツマイモの皮をむいて熱湯でゆで、マッシャーで潰して冷ます。



← 保存袋に入れ平たくして冷凍。小分けにしてもOK。  
保存期間 約1か月

### メモ

前日に冷蔵庫に移して自然解凍をするか、電子レンジ解凍で再加熱するとホクホクに。

## ソムリエのおすすしめレシピ！



### サツマイモと鶏肉の南蛮漬け

#### 材料(4人分)

- サツマイモ……2本(400g)
- 鶏もも肉……2枚(400g)
- 長ネギ……1/2本(50g)
- ショウガ(千切り)……1かけ分
- 赤トウガラシ(小口切り)……1本分
- だし汁・酢・しょうゆ……各大さじ5
- A 砂糖……大さじ2
- 塩 かたくり粉 揚げ油……適量

#### 作り方

- 鶏肉は脂肪を取ってすじを切り、一口大に切る。塩少々をふり、かたくり粉を薄くまぶす。
- サツマイモは皮付きのまま8mmの厚さに輪切りにし、水にさらす。水を2~3回替えてあくを抜き、ざるに上げて水気を拭く。ネギは4cmの長さの千切りにする。
- バットにAとネギ、ショウガ、赤トウガラシを入れて混ぜる。
- 揚げ油を160℃に熱し、サツマイモを入れて5~6分揚げる。竹串を刺して通ったら取り出し、熱いうちに3を加えてからめる。
- 続けて揚げ油を170℃に熱し、1を4~5分揚げる。熱いうちに4に加えてからめ、10分ほどおいて味をなじませる。