

毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2023年11月19日



食育だより 11月号

さつまいも博士になろう！



この季節になると、さつまいも掘りを経験する子どもたちも多いのではないのでしょうか？
そんな秋の食材『さつまいも』について、みなさんはどのくらい知っていますか？
今月号の食育だよりでは、知っているようで知らない『さつまいも』についてご紹介します！

さつまいもの歴史

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。紀元前800～1000年ごろには、中央アンデス地方でさつまいもがつくられていたそうです。日本には1600年ごろ、中国からやってきました。琉球（今の沖縄県）から薩摩（今の鹿児島県）に伝わったので、“さつまいも”とよばれています。“かんしょ”と呼ばれることもあります。

どこで生産されているの？

農林水産省が発表する令和2年の「さつまいもの収穫量」を見ると、1位が鹿児島県、2位が茨城県、3位が千葉県、4位が宮崎県、5位が徳島県でした。

さつまいもを育てるのに良い温度は20～30℃のため、北関東より南の暖かい地域で多く生産されます。鹿児島県はさつまいもの生産量が日本一ですが、その主な理由は、夏が長く暑いことと、さつまいもの栽培に最適な雨が多いことです。2位の茨城県では、蒸したさつまいもをスライスして乾燥させた「ほしいも」の生産もさかんです。

宇治の畑でさつまいもを育てたよ！



今年の6月に、宇治市の槇島町にある畑をお借りし、さつまいもの苗を植える体験をしました。
そして、地元の農家さんのご協力のもと、10月に立派なさつまいもを収穫することができました♪

2023年6月
植え付け



今回は徳島県になると金時の「里むすめ」の苗を使用しました！

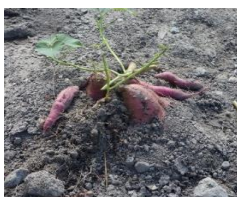


2週間後
しっかり根付いて
いきいきと大きくなっていました！



2か月後(8月)
暑い夏の間も、元気に
つるをのばしていました！

2023年10月
収穫



つるを切っていよいよ収穫！
どんなさつまいもが
できているかな？



ひとつの苗から
たくさんさつまいもが育っていました◎

今回収穫した徳島県
になると金時は、栗のような
ホクホクとした食感が特徴
です。焼き芋やふかし
芋にして食べるのが
おすすめです♪

さつまいもの甘味をひきだす方法



さつまいもは収穫したてより、少し寝かせたほうが美味しくなります。

さつまいもには、甘味のもとであるデンプンが多く含まれていますが、実は収穫したてのさつまいもの糖度はそれほど高くありません。収穫後から、少しずつデンプンが酵素によって分解され、麦芽糖に変化することで甘くなっていきます。

さつまいもは暖かいところで栽培される作物なので低温に弱く、貯蔵に適した温度は13～15℃です。10℃以下のところに放置すると低温障害で傷んでしまいます。おうちで保存する場合は冷蔵庫ではなく、乾燥を防ぐため新聞紙などにくるんで冷暗所に置きましょう。

加熱する温度と時間がポイントです！

【糊化】

さつまいもを加熱すると、まずさつまいものデンプンが糊化(のり状になること)されます。こうすることで、デンプンを分解する酵素が働きやすい状態になります。種類にもよりますが、さつまいもがおおむね65～75℃になると糊化します。

【糖化】

デンプンは酵素の力で、小さい分子の糖(麦芽糖)に分解されます。それによって甘みを感じやすくなるのですが、酵素が活発になる温度は60～75℃。80℃を超えるとだんだんとその力は弱まっていきます。なので、サツマイモを加熱するときは**65～75℃でじっくり加熱すると甘くなります。**

【濃縮】

加熱によってさつまいもの水分を飛ばし、麦芽糖の濃度を高めます。濃縮すると、水分に溶け出た麦芽糖が糸を引く飴のような状態になります。ゆっくり水分を飛ばすために、アルミホイル等で包むのがおすすめです。

甘みを引き出すおすすめの調理方法



トースター焼く場合

トースターで焼く場合は、洗ったさつまいもをアルミホイルで巻き、10～15分焼いたら上下をひっくり返し、さらに10～15分焼きます。じっくり焼くことで、デンプンがゆっくりと麦芽糖に変わり、甘みが増します。

アルミホイルに巻かず皮のまま焼くと、外側がパリっとした焼き芋ができあがります♪

早く食べたいときは電子レンジを上手に活用！

早く食べたいときは、電子レンジとトースターとの併用がおすすめです。さつまいもを濡らしたキッチンペーパー(電子レンジ対応可のもの)とラップで包みます。600Wの電子レンジで1分半～2分加熱します。(さつまいもの温度が70℃くらい)その後ラップをはずして、トースターで焼くと、時間を短縮できます。

※そのまま電子レンジで加熱する場合は200wで8～10分くらい加熱します。

たき火で焼くときは

たき火で焼くときは火力が強いので一気に温度が上がってしまわないように、濡らした新聞紙に包みさらにアルミホイルで包んで火の中に入れます。15～20分ほどたったらひっくり返し、やわらかくなるまで加熱します。

さつまいものおやき

材料(2人分)

- ・さつまいも・・・200g
- ・牛乳・・・・・・80ml
- ・砂糖・・・・・・20g
- ・白玉粉・・・・80g
- ・水・・・・・・100ml
- ・バター・・・・5g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにする。
- ② 鍋に①と牛乳、砂糖をいれて弱火で水気がなくなるくらいまで煮る。
- ③ 白玉粉に少しずつ水を加えて耳たぶくらいのかたさに練る。
※水の量は目安なので一気に加えずに少しずつ様子を見ながら加える。
- ④ ②をつぶして③を加えてまぜ丸めて平らにする。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし④を間をあけて色よく焼き上げる。