



家事のお手本

レンジで簡単♪焼きいも

さつまいものおいしい季節。

ホクホク、しっとりした焼きいもが食べたくになりますね。最近では、電子レンジで焼きいもを作るのも珍しくありませんが、いもがパサパサになってしまったなんて経験はありませんか？

今回は、電子レンジでもおいしい焼きいもができるちょっとしたコツをご紹介します。

普通に加熱したものよりも甘くなります。

【作り方】

- ①さつまいもはよく水洗いをします。
- ②濡らしたキッチンペーパーで包みます。
- ③ラップで包み、電子レンジで加熱します。



- ④通常モード (500w) で約2分加熱後、解凍モード (200w) で約20分加熱し、できあがり。

解凍モードがポイント！



高温で加熱後に、低温でじっくり加熱することで甘味が増します。

※さつまいもの大きさや、ご家庭の電子レンジによって加熱時間は調整してください。



スイートポテト

電子レンジで簡単にできた焼きいもを使って、お菓子を作ってみましょう。

【材料 4人分】

- さつまいも・・・中1本(約200g)
- バター・・・・・・・・小さじ2
- 生クリーム・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ2
- はちみつ・・・・小さじ1
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 黒ごま・・・・・・少々



【作り方】

- ① さつまいもは、電子レンジで加熱しておきます。(↑「レンジで簡単♪焼きいも」を参照ください)
 - 卵は、白身と黄身を分けておきます。電子レンジは、オープンモードで180℃に予熱しておきます。
 - ② さつまいもの粗熱がとれたら、皮をむき、いもをつぶし、Aの材料を入れ、よく混ぜ合わせます。生地が固い場合は、生クリームで調整しましょう。※いもが温かいうちに調味料を混ぜ合わせましょう。
 - ③ お好みの形に成形し、表面に卵黄をまんべんなく塗ります。
 - ④ 予熱をしておいた電子レンジに、③を入れ、表面に焼き目がつくまで約10分焼きます。
 - ⑤ ④を取り出し、黒ごまをふり、できあがり♪
- ※甘みの強いさつまいもを使用する場合は、砂糖やはちみつは減らしてもOK。



今月は、「さつまいも」から日本の未来を支えます。

■栄養情報

- さつまいも 生 中1本あたり 200g
- エネルギー・・・268kcal
- 炭水化物・・・63.8g
- カリウム・・・960mg
- ビタミンC・・・58mg
- 食物繊維・・・4.4g



■基本情報

- ・分類：ヒルガオ科サツマイモ属
- ・主産地：鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県 (平成28年かんしょの収穫量より上位を抜粋)
- ・旬：10月～1月
- ・おいしい食べ方

焼きいもが一番シンプルでさつまいもの食感や甘さを存分に味わえる調理法ですが、品種によって向いている料理があります。

ねっとりタイプ

焼きいもやお菓子
スイートポテトにおすすめ

安納芋
紅はるか
紫芋

or

ほくほくタイプ

焼きいもや料理に
天ぷらやサラダに

鳴門金時
紅あずま
シルクスイート

意外と
意見が割れる
好みの食感



さつまいもの さまざまな呼び方

漢字で書くと「薩摩芋」と書かれるように現在の鹿児島県が名前の由来となっています。

中国から沖縄、九州へ伝わり、日本へ広まったことから、甘藷(かんしょ)、唐芋(とういも・からいも)などと呼ばれたり、薩摩(鹿児島)から伝わったことから、薩摩藩の家紋を表す丸十(まるじゅう)とも呼ばれます。

また、少し洒落を効かせた言葉で、江戸時代ころに、栗(九里)に近いおいしさという意味で、洒落で八里半と呼ばれたり、栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)とも呼ばれていたようです。

さつまいもの主要産地である鹿児島県や宮崎県では、さつまいもで作る芋焼酎も有名です。さつまいもは、水分が多く劣化しやすいため収穫時期の秋に芋焼酎の仕込みが多く行われます。



宮崎県は、芋焼酎を含む3年連続ナンバーワン!!



『みやぎき犬使用許可第290054号』

10月

「さつまいも」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 祝日
2 祝日	3 祝日	4 仏滅 十五夜	5 大安	6 休日	7 祝日	8 祝日
9 祝日 体育の日	10 仏滅	11 大安	12 休日	13 祝日	14 祝日	15 祝日
16 仏滅	17 大安	18 休日	19 祝日 食育の日!	20 休日	21 仏滅	22 大安
23 休日	24 祝日	25 祝日	26 祝日	27 仏滅	28 大安	29 休日
30 祝日	31 祝日	1	2	3	4	5

・十五夜・・・月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれています。昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を行いました。十五夜の満月の夜は祭儀の行われる大切な節目でもあったようです。満月に見立てたお団子と豊作を祈って稲穂に似たすすきをお供えます。

・体育の日・・・スポーツに親しみ、健康な心身を培う日。

・霜降（そうこう）【二十四節気】・・・秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。初霜が見られるのもこの頃で、山は紅葉で彩られます。



今月の柄
縞（しま）× 栗色（くりいろ）
筋の太さが大・中・小と並んで、太い筋から次第に細い筋になっている片滝縞という縞模様と、栗の皮のような赤みの焦茶色をした栗色の組み合わせです。



旬の野菜

- ・里芋
- ・ちんげん菜
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・栗



旬の魚

- ・鰹（かつお）
- ・鯖（さば）
- ・秋刀魚（さんま）



暮らし

- ・ハロウィン
- ・秋祭り
- ・ぶどう狩り
- ・栗拾い
- ・冬物衣類の用意
- ・七五三の準備
- ・インフルエンザの予防接種



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？