

さつまいもの種類

色や形もさつまいもの種類によってさまざまです。
ほくほく ねっとり の食感別にご紹介します。

【ほくほく】昔ながらの食べ応えのある食感



鳴門金時・・・中が黄金色のさつまいも。栗のようなほくほくした食感と上品な甘味が特徴。焼きいもはもちろん、天ぷらや大学いもに合います。



紅あずま・・・東日本で代表的なさつまいも。繊維が少なく、なめらかでホクホク食感。どんな料理にも合います。



パープルスイート・・・中が紫色のさつまいも。アントシアニン系色素を含む。甘味がしっかりしているので、スイートポテトなどスイーツに向いています。

【ねっとり】しっとりスイーツのような食感



安納芋・・・水分が多く、加熱するとクリームのような食感に。じっくり加熱することで糖度40度にもなり、畑のスイーツともいわれます。



紅はるか・・・他のさつまいもよりも、はるかに甘いというのが名前の由来。焼きいもや干しいもに合います。



シルクスイート・・・水分が多く、なめらかでシルクのような舌ざわり。スイートポテトなどスイーツに合います。

🍷 にっぽんのおいしいもの 🍷

さつまいも × 宮崎県都城市

江戸時代、宮崎県都城市は現在の鹿児島を中心とする薩摩藩に属していました。薩摩藩発祥が名前の由来となった「さつまいも」は、発祥地の旧薩摩藩では大陸のカラ（唐）から伝来したため「カライモ（唐諸）」といわれ、都城市でもカライモとよばれます。都城や鹿児島では、ゆでた餅と蒸したさつまいもを合わせて作る芋餅「ねったぼ※」という郷土料理も伝えられています。



写真提供：都城市

※地域によって、からいも餅、ねりくり、などとも呼ばれます。



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



11月は、「さつまいも」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>

さつまいも 塊根 皮つき 生 100g（中1本 200g程度）

エネルギー：127kcal

炭水化物：33.1g

カリウム：380mg

ビタミン B6：0.2mg

葉酸：49μg

■基本情報

・分類：ヒルガオ科サツマイモ属

・主な産地：鹿児島県、茨城県、千葉県（令和2年作物統計調査より上位抜粋）

・旬：10月～1月



🏠 家事のキホン

選び方

ずっしりと重く、皮の表面の色、ツヤが良いものを選びましょう。ひげ根が固く、表皮が黒ずんでいるものは避けましょう。切り口から蜜がでていものは甘い証拠。

保存方法

寒さに弱いので、新聞紙にくるみ、常温で保存。

🔥 焼かないのにおいしい！ 炊飯器で焼きいもの作り方

手軽に焼きいもがほったらかしで完成！

しっとり焼きいもができます。

【材料 4人分】

🕒 調理時間・70分～80分

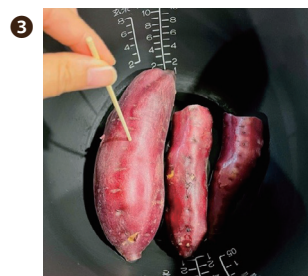
さつまいも・・・中2～3本 水・・・150cc

【作り方】

- ①さつまいもは、水洗いし、太いものはカットする。
- ②炊飯器に、ラップで巻いた①を入れ、分量の水を入れ、玄米モードで炊飯する。（ない場合は白米モード）
- ③竹串をさし、スッと通ったら、できあがり♪

★さつまいもは、重ならない量を入れると均等に柔らかくなります。

注：さつまいもの大きさ・炊飯器の機種によって柔らかくなる時間やできあがり時間は異なります。故障の原因にもなりますので、説明書をご確認ください。



↑ラップをするとよりしっとり仕上がります。なくても◎

- ④より焼き芋感（皮のぱりぱり）がお好きな方は、③の芋をオーブンまたはトースターにいれ220℃で5分加熱すると香ばしく仕上がります♪





「さつまいも」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先勝	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先勝	17 仏滅	18 大安	19 赤口 食育の日!	20 先勝	21 友引
22 先勝	23 仏滅 勤労感謝の日	24 大安 和食の日	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先勝
29 仏滅	30 大安	1	2	3	4	5

- ・文化の日・・・「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日。
- ・勤労感謝の日・・・勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日。
- ・和食の日・・・日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。
(実りの秋の11月24日に“いいいほんしょく”の語呂から制定)

今月の【日本の伝統色】

葡萄色

えびいろ / ぶどういろ
《ebiirro/budouiro》

えびとは、葡萄の古語。
やまぶどうの一種のエビヅルの実のような
深い紫色です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・さつまいも
- ・長芋
- ・あさり
- ・椎茸
- ・かぶ（秋）
- ・鰯（カレイ）
- ・舞茸
- ・春菊
- ・柿

「食育」しょくいくとは？

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、少しだけ考えてみませんか？

伝えよう、
和食文化を。
Washoku JAPAN

バックナンバーは
こちら→



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。

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。