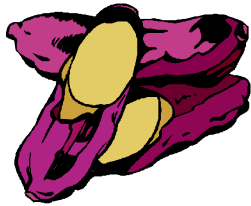


おいしく食べよう！ 厨房より



さつまいも



さつまいもの豆知識

さつまいもは、江戸時代の初期ごろに琉球に渡来したとされ、その後、薩摩藩に伝わり、全国に広がりました。昔は、飢饉対策として生産を奨励され、戦時中にも重要な食糧として活躍しましたが、今は全国的に生産量も減っているようです。

しかし、さつまいもには、さまざまな栄養が含まれています。まず、ビタミンB1・B2・C・カリウムが豊富に含まれ、体内の塩分バランスを調整したり、高血圧にも効果があります。ビタミンCはイモ類の中でも豊富で、加熱処理による損失も少ないといわれているので、免疫力アップに効果的です。また、便秘解消効果のあるヤラピンや、血圧抑制効果のあるアントシアニンなど実に様々な栄養素がさつまいもには含まれています。ヤラピン、アントシアニンなどは、皮のあたりに主に含まれているため、基本的には皮ごと食べるのがオススメです。

スイートポテトサラダ（4人分）

<材料>

さつまいも	中1本	にんじん	中1/4本
きゅうり	中1/2本	たまねぎ	中1/4個
コーン	適量	ハム	2枚
マヨネーズ	塩	こしょう	適量

さつまいもは水にさらし、アクを抜いてから箸が通るくらいまでゆでる。
きゅうり、たまねぎ、にんじんは塩もみしておく。

