



9月は十五夜です！！

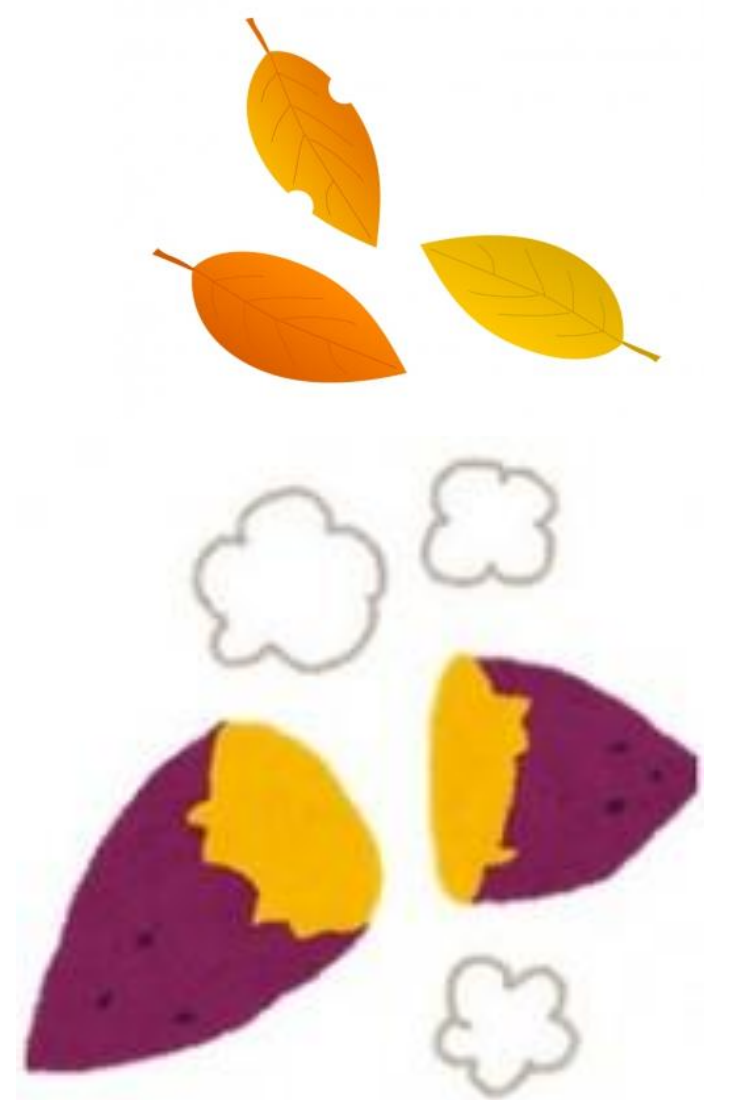
十五夜は旧暦の8月15日前後の満月の夜のことを「十五夜(満月の意味)」と言います。私たちが現在使っている新暦とは一か月ほどのズレがあり、一般的に9月中旬～10月中旬あたりを指します。今年は9月24日です！

～さつまいもの栄養と効果～

さつまいもには豊富な食物繊維が含まれており、その他にもビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどが豊富に含まれています。

さつまいものビタミンCはイモ類の中で最も多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。

また、カリウムも豊富なため、余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧の予防、浮腫み防止の効果があります。



☆さつまいもの種類☆

・紅あずま

関東地方の代表的な品種。中身は鮮やかな黄色で甘みが強いのが特徴。

・鳴門金時

西日本を中心とした品種。上品な甘さが特徴。

・安納芋

種子島特産の品種。丸形でややオレンジ色の果肉が特徴。加熱すると甘みが強くなっとりしているため、焼きいもに最適。



～さつまいもの選び方～

さつまいもは、皮の色が均一で鮮やかでツヤがあり、表皮に凹凸や傷、斑点がないものを選ぶと良いです。また見た目がふっくらしたものが、おススメです！

簡単 ～さつまいもご飯～ レシピ

【材料】 《一人分 約380kcal》

米	2カップ	みりん	大さじ1
さつまいも	250g	しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2	塩	少々

【作り方】

- ①米をといでざるに上げ、水気を切る。
- ②さつまいもはよく洗い、皮を剥く。
- ③1.5cm角に切って、水にさらす。
- ④炊飯器に米を移し、水・酒を加える。
- ⑤調味料、さつまいもを入れ炊き上げる。
- ⑥器に盛ったら出来上がり。

