



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 早野 留美子

## 旬の“さつまいも” 到来!!

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋 やっぱ秋は食欲!!

そこで、旬のさつまいもについて調べてみました。

さつまいもは1600年頃、中国から入ってきた食べ物です。

今の沖縄県にあたる琉球から薩摩に伝わってきたので

「さつまいも」と呼ぶようになりました。

### 【さつまいもの旬は?】

さつまいもは収穫後2~3カ月ほど貯蔵することで、水分が抜け

甘くておいしい、さつまいもに変化します。

収穫されるのは8~11月でおいしく食べられるのは秋~冬に

かけてです。

### 【選び方のポイント】

皮の色味、表面がきれいなもの、また表面にハリ・ツヤがある

きれいなもの、太くて重量感があり、でこぼこやひげ根が

少ないものを選びましょう。

## 【栄養について】

さつまいもは、食物繊維がじゃがいもの2倍なので便秘解消や、  
ビタミンCやポリフェノールも豊富なので、免疫力アップも期待  
できます

## 【保存方法】

常温の場合・・・保存期間1カ月

新聞紙に1本ずつ包みカゴやダンボール箱に入れ、冷暗所に置く

冷蔵の場合・・・保存期間2カ月

新聞紙に1本ずつ包み、ビニール袋に入れて口をとじ冷蔵庫の  
野菜室で保存

冷凍の場合・・・保存期間1カ月

さつまいもを調理しやすい大きさに切り、5分ほど水にさらし、  
キッチンペーパーで水気を拭き取り、保存袋に入れて冷凍する  
※さつまいもは冷凍しても食感がほとんど変わりません

**“焼き芋”も冷凍で保存ができます!!**(保存期間は1カ月)

保存方法・・・焼き芋をラップにぴったりに包み、冷凍庫に入れる。

解凍は、常温に移し、半解凍だとアイスに、完全に解凍して

焼き芋で食べます。



## 【さつまいもの品種ごとの特徴】

さつまいもは加熱した時の食感によって、3つのタイプに分類できます。

ほくほく系・・・芋らしいホクホクした食感。上品な甘さ、冷めると

硬くないやすい。焼き芋・天ぷら・サラダ・煮物に

<主な品種>

紅あずま、紅こまち、紅こがね、鳴門金時、五郎島金時

パールスイートロード

(紫芋は甘さが控えめで、かなりホクホクしている。お菓子作りに最適)

ねっとり系・・・粘質で糖度が高いのが特徴

貯蔵や加熱により甘みが増しやすく、ねっとりとした

濃厚な甘さ。

蒸し芋、干し芋、スイーツに(甘さを活かした食べ方で)

<主な品種>

紅はるか、安納芋、甘太くん、クイックスイート

しっとり系・・・ほくほく系とねっとり系の中間のしっとりとした食感。

甘過ぎず、比較的さっぱりとした甘さ。

焼き芋、天ぷら、煮物、スイーツに

<主な品種>

シルクスイート、紅まさり、ひめあやか

ほくほく、ねっとり、しっとり、色々なさつまいもを食べ比べてみてください!!

## さつまいもと豚バラのきんぴら風炒め

### <材料>

さつまいも(小)…1本(200g)

豚バラ薄切り肉…150g

人参…1/2本(100g)

白すりごま…大さじ1

塩…少々

ごま油…小さじ1



☆しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ1と1/2、酒…大さじ1

### <作り方>

- ① 豚バラ肉は、幅2cmに切り、塩少々かけ揉みこむ  
さつまいもはよく洗って、皮付きのまま長さ5cm、  
7mm角の棒状に切る。  
人参は皮をむいて幅7mmの短冊切りにする。
- ② 鍋に豚バラ肉を中火で1分ほど炒める。  
ごま油と①のさつまいもと人参を加え炒める。
- ③ 水1カップと☆を加え煮立ったら蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、汁気がなくなるまで大きく混ぜながら炒める。
- ⑤ 白ごまを入れ、混ぜ合わせたらできあがり～

※お好みで酢を入れてみても良いですよ♪

～耳より情報～

昨年コロナ禍の為、さつまいも収穫体験が中止となりましたが、  
今年は再開しました！！

今年のさつまいも収穫体験の様子



↑↑↑撮影のご協力ありがとうございました。また、ご参加ありがとうございました!!

さらに、**11月20日(土)・21日(日)**は

“さつまいもまつり”の開催を予定しております。

地元生産者さんのさつまいもの販売や、さつまいもを使ったレシピを  
ご紹介いたします!!

ぜひ、皆様のご来店をお待ちしております☆