



ソムリエコーナー

しょういか〜ご千葉店

食育ソムリエ 高橋 圭司

秋の味覚をたのしもう！さつまいも特集

秋になると食べたくなる、ほっくり甘い「さつまいも」。

やきいもはもちろん、天ぷらや煮物、お菓子など、

さつまいもは楽しみ方がたくさんあります。

実は、さつまいもは**品種によって**

甘さや食感が大きく違うのをご存じですか？

今回は、秋に旬を迎えるさつまいもの魅力と、

代表的な代表的な品種をご紹介します！

さつまいもは品種で味わいが違う！

さつまいもといえば「**ほくほく**」というイメージがありますが、最近では**しっとり**

系・ねっとり系など、さまざまな食感の品種が登場しています。



★紅はるか

しっとり、ねっとりとした食感と強い甘みが特徴。

焼き芋にすると、まるでスイーツのような濃厚な甘さを楽しめます。



★シルクスイート

名前の通り、なめらかでシルクのような食感が魅力。

上品な甘さで、焼き芋はもちろん、蒸して食べてもおいしい品種です。



★安納芋

濃厚な甘さとねっとりとした食感が特徴。

じっくり焼くことで甘みが引き立ち、焼き芋好きにはたまらない味わいです。



★鳴門金時

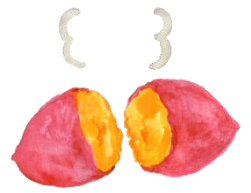
ほくほくとした食感と上品な甘さが特徴。

焼き芋だけでなく、天ぷらや大学いもなど、料理にも使いやすい人気の品種です。





やっぱり一番人気は「焼き芋！」



さつまいものおいしさをシンプルに楽しむなら、**やっぱり焼き芋**。

ポイントは、**じっくり時間をかけて加熱する事**。ゆっく加熱することで、さつまいもの甘みを引き出しやすくなります。できたての熱々を味わうのはもちろん、

冷ましてから食べるものおすすめです。

品種による食感や甘さの違いを食べ比べてみるのも楽しいですよ♪



秋だからこそ味わいたい、さつまいも



食欲の秋にぴったりのさつまいも。

「ほくほく派」「しっとり派」「ねっとり派」など、好みの食感から
品種を選んでみるのもおすすめです。

ぜひ今年の秋は、いろいろなさつまいもを食べ比べて、
お気に入りの品種を見つけてみてください！

あなたは、ほくほく派？それとも、ねっとり派？

