

# さつまいも

栽培方法により5月頃から11月下旬頃まで収穫される。また、貯蔵されるため周年出回る。

どんな土質でも育つ、熱帯性の植物。特有の甘みがあり、日本人の嗜好によく合う。加熱しても壊れにくいビタミンCが含まれ、食物繊維が豊富なのでダイエット食品としても見直されている。

## 下処理

アクが強いので、切ったらすぐに水にさらす。きんとんなど皮をむいて使う場合は、内側の筋のあるところまで厚めにむく。

## 保存方法

乾燥と寒さに弱いので、新聞紙で包むか紙袋に入れて常温保存（13°C以下の保存は厳禁）すると、比較的長持ちする。

## Let's COOK

### 韓国風サツマイモ粥



#### 材料 (1人前)

ご飯	100 g	牛乳	100 ml
水	100 ml	塩	少々
サツマイモ	50 g	黒ゴマ	小さじ1/2
ハチミツ	大さじ1		

- ①ご飯は水で洗ってヌメリを落とす。
- ②サツマイモは皮ごときれいに洗い、1.5cm 角に切って水に放つ。水気をきってぬれたまま耐熱皿に並べ、ハチミツをかけてラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- ③ミキサーに水とご飯を入れてかくはんする。ペースト状になったら鍋に入れる。
- ④①を混ぜながら弱火にかけ、トロミがついたら牛乳を加える。ゴムベラで混ぜながら3分煮、塩を加えて味を調える。
- ⑤器に盛ってサツマイモをのせ、黒ゴマを振る。

