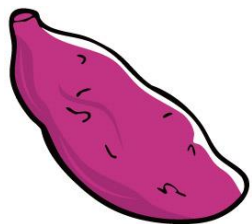


## 献立ひとくちメモ

10月26日(火)



サツマイモのお話です。

中央アメリカ原産で、日本へは17世紀に中国から沖縄県の宮古島に伝わったので、唐芋、琉球芋とも呼ばれています。その後、鹿児島県の薩摩に伝わり、「サツマイモ」と呼ばれるようになりました。種類は多く、有名なのは「紅あずま」や「高系14号」です。甘くてホクホクとした食感が特徴です。きめ細かい肉質と強い甘味の「紅赤」と呼ばれる品種は別名「金時」ともいい、正月料理の栗きんとんなどに使われています。

サツマイモはビタミンCが多く、しみ・そばかすを予防でき、さらに肌にハリとツヤを与えるコラーゲンの生成に役立ちます。そのうえ、肌のうるおいを保つビタミンEも含まれるので、女性にはうれしい食材です。