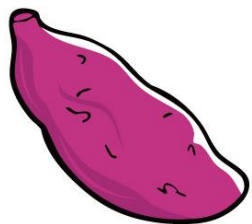


## 献立ひとくちメモ

10月11日(火)



金時芋のお話です。

金時芋は主に西日本で栽培されている高系14号と呼ばれる品種から派生したオリジナルブランド芋です。石川県の「五郎島金時」、徳島県の「なると金時」、宮崎県の「宮崎紅」、鹿児島県の「紅さつま」などが有名です。今回はその中の「五郎島金時」をカレーに使っています。栗のようなホクホクとした食感と奥深い甘さが特徴で、金沢の伝統野菜の一つでもあります。

さつまいもはビタミン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。