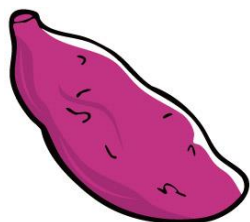


献立ひとくちメモ

11月19日(火)



さつまいものお話です。

今日のご飯には「紅はるか」と呼ばれるさつまいもがたっぷり入っています。一般的なさつまいもよりも甘く、ねっとりとした食感が特徴です。口当たりもよく、まるでスイーツのような味わいを楽しめます。

さつまいもは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、さつまいも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。

さつまいもにはビタミンCが多く、しみ・そばかすを予防でき、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。また、肌のうるおいを保つビタミンEや便秘改善に役立つ食物繊維も豊富で、栄養価の高い食材です。