

毎月15日は

ゆいゆい 健康クッキング

秋の味覚 お芋のおいしい季節です! ~色々なお芋料理を楽しんでみましょう!~

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

4人分

紅芋ごはん

232
Kcal

1人分の栄養量

材
料

- 米..... 1合半
- 紅芋..... 100g (中・1/2本)
- 塩..... 1つまみ
- 酢..... 小さじ1/2

作り方

- ① お米を洗い、分量の水を入れる。
- ② 紅芋は皮をむいて5mm角に切り、水につける。
- ③ ①に水気を切った紅芋と塩、酢を入れて炊き上げる

※紅芋の紫色は、酢やマヨネーズの酸と一緒にになると色が鮮やかになるよ!

4人分

紅芋のサラダ

126
Kcal

1人分の栄養量

材
料

- さつま芋..... 200g (中・1本)
- りんご..... 100g (小・1/2個)
- マヨネーズ..... 大さじ2
- プレーンヨーグルト..... 大さじ2
- 塩..... 少々

作り方

- ① 紅芋は、1cmの角切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ② りんごは皮をむき、8等分して千切りにする。
- ③ ①と②をボールに入れ、マヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩を入れて混ぜ合わせる。

※塩はお好みで、入れなくても良いです。

4人分

貝だくさん豚汁

168
Kcal

1人分の栄養量

材
料

- さつま芋..... 120g (中・2/3本)
- 人参..... 60g (中・1/4本)
- 大根..... 80g
- 切りこんにゃく..... 80g
- 豚ロース薄切り肉..... 120g
- ねぎ..... 20g
- 油..... 大さじ1/2
- かつおだし汁..... 3カップ
- みそ..... 40g (大さじ2杯強)

作り方

- ① さつま芋、人参、大根は、4cmの拍子木切りにする。さつま芋は、水につけておく。
- ② 切りこんにゃくは、①に合わせ切りそろえる。豚肉は、1cm幅に切る。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら、人参、大根、こんにゃくを入れて炒め、かつおだし汁を入れて煮込む。
- ⑤ 沸騰してきたら、さつま芋の水気を切って入れ、さらに煮込む。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、みそを入れ火を止める。
- ⑦ お椀に入れて、ねぎを飾る。

※材料を炒めると、おいしくなるよ!

ひとくちメモ

さつま芋は、1605年に中国より野国総官によって琉球にもたらされ、その後、備前真常により栽培の普及がなされました。台風や干ばつに強いさつま芋は、琉球の人々を救ったのでした。薩摩に伝わったのは、その後で、琉球芋と呼ばれていたそうです。

さつま芋の
栄養価

でんぷんが約30%含まれ、主食にもなります。カリウム、ビタミンB1、ビタミンCや食物繊維が多いので、便秘予防にもよいです。紅芋の紫色は、ブルーベリーや赤ワインに含まれる色素と同じで、アントシアンと呼ばれています。目や肝臓の機能をよくしてくれます。



さつま芋
ひとくちメモ

焼き芋、天ぷら、ソムニー、ソムクジアンダーギー、スイートポテト、パイ、大学芋、アイスクリームなど。主に、おやつやお菓子の材料になりますが、今回のおかずにして、旬の美味しいさつま芋を味わってみるのも良いですね。