

秋の味覚 サツマイモ！

＜サツマイモの歴史＞

秋に旬を迎えるサツマイモは、中央アメリカからメキシコの熱帯地方が原産で、日本には江戸時代に薩摩地方（現在の鹿児島県）から伝わりました。そのため「サツマイモ」と呼ばれるようになりました。

＜サツマイモの栄養素＞

サツマイモには、食物繊維が豊富です。また、切り口から出るヤラピンが腸の動きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。ビタミンCやパントテン酸も多く含まれています。皮部には肉質部よりもカルシウムが多く含まれています。また、皮の紫色には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれていますので皮も活かしましょう。

＜サツマイモのいろんな種類＞

サツマイモには多くの種類があり、ホクホク系やねっとり系など、それぞれに特徴があります。以下に代表的な種類を紹介します。

紅はるか：しっとりとした食感で、焼きいもにすると非常に甘くなります。

鳴門金時：甘みが強く、ホクホクとした食感が楽しめます。煮物や焼きいもに最適です。

安納芋：ねっとりとした食感で、焼くと甘みが増します。スイートポテトやデザートに向いています。

紫芋：アントシアニンを多く含み、抗酸化作用があります。色鮮やかで、料理の彩りに使われます。

＜キュアリング貯蔵の技術＞

サツマイモは、掘りたてよりも“ひと手間”かけて貯蔵したもののほうが甘さが増します。

収穫されたあと、温度・湿度が管理された部屋で寝かせることで、サツマイモの表面が蓋をするようにコルク化します。そうすることで、適切な水分を含ませたまま、長期間おいしい状態で保存できるようになります。

＜サツマイモの選び方と保存方法＞

皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものを選びましょう。

サツマイモは乾燥と低温に弱いため、冷蔵庫には入れず、風通しの良い冷暗所で保存します。新聞紙に包んで保存すると良いでしょう。使いかけのサツマイモはラップに包んで野菜室に入れると長持ちします。

＜おいしい調理法＞

サツマイモが甘くなるのは、サツマイモに含まれるβ-アミラーゼという消化酵素が、加熱されて糊化したでんぷんに作用して、麦芽糖という甘味成分を生成するためです。この反応が最も起こりやすいのはおおむね70℃前後なので、この温度帯を長く保持すると、サツマイモの甘さをより引き出すことができます。また、皮の下にアクの成分があるので、水にさらすと色よく上げることがができます。

デンプン

麦芽糖

アミラーゼ

教えて！

ふくいの食育リーダー

サツマイモが持つ強いビタミンC

健康な肌の維持や、免疫力の向上、疲労回復など大切な役割を持つビタミンCですが、「熱に弱い」「水に溶けやすい」という話を聞いたことはありませんか？

これらは誤りでは無いのですが、実はサツマイモが持つビタミンCは、他の食材に含まれるビタミンCよりも**熱によって壊れづらく、水に溶けにくい**ことが知られています。この秘密はサツマイモに含まれる「でんぷん」にあり、加熱するとでんぷんが糊状になりビタミンCを包み込むことで壊れづらく、また水にも溶けづらくなります。これと同様のことがでんぷんとビタミンCを多く含むジャガイモにも期待できますよ。

これから寒くなっていく季節、サツマイモを食べて感染症予防に気を付けましょう！

(ふくいの食育リーダー 五十嵐 菜李)



福井の食の魅力を発信！

「美食福井」代表食材

とみつ金時

紹介ページ



とみつ金時は、あわら市の富津地区において栽培されたサツマイモのことです。富津地区は見晴らしのいい丘陵地で、土壌はやや赤土を含む山砂でしっとりサラサラ。海が近く、潮風が運びミネラルをたっぷり含んでいます。そんな風土で育ったとみつ金時は上品な甘さと適度な水分がぎゅっと詰まっています。また、キュアリング貯蔵を行っているため、一年を通しておいしく味わうことができます。