

さつまいも

紀元前3000年以上前から栽培されていたというさつまいもは、現在、世界中で愛食されている食材です。

最近ではお店に並ぶ品種も増え、赤い皮、白い皮、中身は黄色にむらさき色…と、色合いも豊富。

様々な料理に使えて、ほっくりと甘いさつまいもは、みんなの人気ものです。

べに 紅あずま

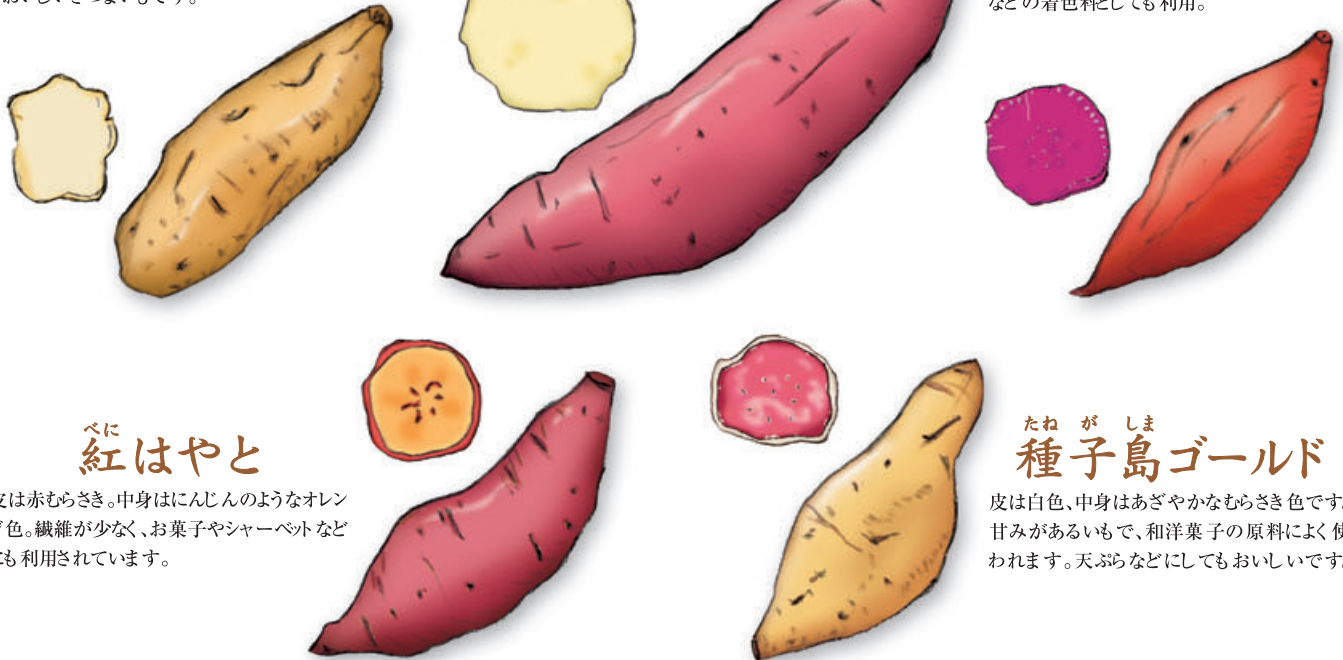
皮は、濃い赤むらさき色。中身は黄色。家庭で手に入りやすく、とくに東日本で人気の高い品種です。同じような色合いで、甘みの強い「鳴門金時」というさつまいもも有名です。

やま かわ むらさき 山川紫

皮は赤色、中身は濃いむらさき色。主に加工用として使われていて、アイスクリームやいもあめなどの着色料としても利用。

こがねせんがん

皮も中身も黄白色。主に「焼酎」というお酒の原料として使われていますが、焼きいもにしてもおいしいさつまいもです。



べに 紅はやと

皮は赤むらさき。中身はにんじんのようなオレンジ色。繊維が少なく、お菓子やシャーベットなどにも利用されています。

たね が しま 種子島ゴールド

皮は白色、中身はあざやかなむらさき色です。甘みがあるいもで、和洋菓子の原料によく使われます。天ぷらなどにもおいしいです。

↑コピーして給食「食だより」などにご活用ください

**食べ応えあり、甘みあり、栄養も満点！
子ども好みの味の、頼もしい食材です**

さつまいもの原産地は、諸説あるなかでも中央アメリカが有力だといわれています。日本人は、沖縄県伝来したのち、江戸時代に薩摩 鹿児島県より全国に普及したことで「さつまいも」という名がつけられました。やせた土地でも育つことから、かつて日本では、さつまいもは飢饉を救った作物として有名になりました。現在では、和洋の多彩な料理に使われるだけでなく、お菓子の材料としても大活躍。また、近年人気のお酒「焼酎」の原料としても欠かせないものとなっています。

ほっくりとした甘さがおいしいだけでなく、さつまいもは栄養面も優秀です。便秘を防ぐ食物繊維が多く、ビタミン類は、DとKを除くほとんどのビタミンをバランスよく含んでいます。なかでもビタミンCの含有量は、いも類のなかでトップです。

また、さつまいもは果肉の色によっても含まれる栄養素に特徴があります。最近、人気急上昇中のむらさき色のさつまいもには、視力の向上に役立つアントシアニンが豊富。濃い黄色やだいだい色のものには、体の抵抗力を高めるカロテンが含まれています。このような、彩りのいいさつまいもを給食に使うのも目先が変わって楽しいものです。

近い将来、青い地球を眺めながら 宇宙でさつまいもが食べられる!?

宇宙旅行も夢ではなく、ちた現代。人類が宇宙で長期滞在をするとき、宇宙ステーションで栽培できるだろう作物として、今、さつまいもが注目されているのです。水がなくても水耕栽培で育つこと、葉や茎まで食べられること、そして栄養バランスがいいなどという理由からです。アメリカをはじめ、現在は日本でも、宇宙環境に適したさつまいもの品種改良の研究が行われています。宇宙でも育つかもれないというさつまいも…何だか夢があって、とても頼もしい食材ですね。