

実は今が旬！？甘くておいしいやきいも

今年はじめての話題は、「やきいも」！ほくほくしていて、寒いこの時期に食べたくなりますね。秋のイメージのさつまいもですが、実は今が一番おいしい…？



女性にうれしい栄養素



スーパーの前を通りかかると、甘くて香ばしい焼き芋の香り…。ふらふらと吸い寄せられてしまうことはありませんか？お芋を使ったスイーツは女性人気が高いですが、実は健康面・美容面でも優れており、こんなに甘くて美味しいのにいいことづくし。食物繊維が豊富なことは知られていますが、さつまいもの食物繊維はセルロース。腸内の善玉菌を増やしきれいにするので大腸ガンの予防になります。また、さつまいもにしか含まれていない成分がヤラピン。腸のぜんどう運動を促進します。さらにガンクリオシドという成分が含まれているので、がん細胞の増殖を抑える働きがあるほか、認知症の予防、抗菌作用、アンチエイジングの効能も期待されているそうです。そのほかにも、むくみ予防やイライラ防止などの効果もあるそうです。

でも、1本は300グラムほどあり、1本丸ごとの場合、カロリーは489kcal。一食分の食事くらいのカロリーがあることになります。だから食べる時は半分くらいにして、食べすぎには注意してくださいね。

ねっとり派？ほくほく派？

●ねっとり系

紅天使・シルクスイート・安納芋・紅はるかなど。



●ほくほく系

なると金時・とみつ金時・紅あずまなど

どちらのタイプがお好みですか？ほくほくもねっとりもどちらでもおいしいですが、カロリーはねっとり系の方が高いそうです。

焼き芋を食べる時には、皮も一緒に食べてくださいね。さつまいもの皮には抗酸化作用が期待できるポリフェノールや、ビタミンC、カルシウムが多く含まれています。よりたくさん栄養素を摂取できるのでおすすめですよ。また、皮を食べるとおならが出にくくなるんですって。

産地によって違う!?旬の時期と美味しい見分け方

さつまいもの旬の季節といえば、秋！と思っていました。実は、産地によってさつまいもの旬の時期は違うんです！さつまいもの代表的な産地と旬、そしておいしいさつまいもの見分け方をご紹介します！

生産量 1位 鹿児島県

収穫量は日本国内全体の30%以上を占めています！「薩摩芋」とも言われるだけあって、鹿児島県から日本全国に広がりました。鹿児島県は温暖な気候で、さつまいもの生育は早く旬の時期も早く9月～11月となります！

生産量 2位 茨城県

さつまいも収穫量は日本国内全体の20%にのぼります！焼き芋や干し芋用のさつまいもが主に生産されており、「ベニアズマ」や「紅はるか」等の品種が多く生産されています。茨城県の旬は鹿児島県に比べると遅く12月～2月です！

生産量 3位 千葉県

2位の茨城県と同じく、焼き芋や干し芋用のさつまいもの生産が盛んです。旬は茨城県と同じ12月～2月です！

実はさつまいもは新鮮鮮度が命！とは言えないのです。収穫したてのさつまいもより熟成させたさつまいものが、よりおいしくなります。2～3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃してからのほうが、甘みが増して美味しいものになると言われています。ということは、今くらいの時期に出回っているものが、一番おいしいかもしれませんね！

美味しいさつまいもを見分けるには、まず表面を見ましょう。色が鮮やかでツヤがあり、綺麗なもの。また同じ品種の中で選ぶ場合は皮の色がより濃いものの方が美味しいそうです。また、くぼみが浅いもの。くぼみが深いものは纖維質が多く美しさが減ってしまうので気をつけてくださいね！切り口に、あめ色の蜜が出ている。もしくは蜜が乾いて黒くなった痕があるのは糖度が高いので、甘くておいしいさつまいもです。

おいしいさつまいもを上手にとり入れて、健康なカラダを作りましょう！

挑戦してみよう！

12月号こたえ

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

スタート

業	成	念	物	品
態	勢	記	書	質
自	力	血	統	管
慢	停	止	事	理
心	肺	人	態	度

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかつたパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

落	葉	樹	断	大
灰	山	脂	油	敵
由	火	花	視	対
質	正	香	線	午
疑	問	視	野	外

こたえ

正午

落葉樹 → 樹脂油 → 油断大敵 → 敵対視 → 視線 → 線香花火 → 火山灰 → 灰白質 → 質疑 → 疑問視 → 視野 → 野外

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味のあった記事、ご意見、ご感想など。
⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ✉ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ



✿ 材料 ✿ (4人分)

焼きいも	1本
ツナ缶	1缶
ゆで卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
ブラックペッパー	たっぷり

焼き芋のサラダ

- ① 焼きいもの荒熱を取ります。
ツナ缶は油をきっておきます。
- ② 焼きいもとゆで卵は、一口大に乱切りします。
- ③ ボールに全ての材料を入れて混ぜて完成です。

焼き芋が余った時におすすめのレシピ。
焼いたお芋が香ばしくておいしいです。



「ゆうこ」のつぶやき...



明けましておめでとうございます。令和二年最初のお正月を迎えました。今年は、明智光秀が主人公の大河ドラマ「麒麟がくる」が放送されるという事で、福知山は大変盛り上がりました。初代福知山城主・光秀のゆかりのある福知山城や御靈神社にも遠方から来られていました。大河ドラマは力作でスゴイです!! 光秀と言えば「本能寺の変で織田信長を討ちとった超有名人です。ですが自身も豊臣秀吉により命を落として三日天下ごとの世を去りました。没後400年の時を経て大河ドラマの主人公に大抜擢される事に! 謀反者と言われた光秀ですが、城下町の基礎を築き、川の氾濫を防ぐために堤防を作り、当時の福知山の人々には光秀は恩人でもあったんですね。光秀のヒーロー伝説は当時から今に至るまで人々から言ひ伝えられ受け継がれてきた事を後世に伝えていかなければいけないと思っています。



社長よりひとこと

新年明けましておめでとうございます。令和二年新年号発行いたします。事前の告知等で、福知山市がよく取り上げられた大河ドラマ「麒麟がくる」は出演者のトラブルで遅れましたが、1月19日から放送がはじまり今後とも楽しみです。最近の大河は舞台になった地方や関係先だけが盛り上がり、以前のような全国的な話題作が出ていません。大雨水害や事故で有名になるのではなく、地元福知山にとっては英雄である明智光秀を取り上げた今回の作品が話題になり、ほの意味で注目される町になればいいと思います。我がふるさとにおとずれたチャレンジですから、みんなで応援していきましょう。加藤謹 懇意



都市ガスリリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ
社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム
かも社長

検索
検索

