



食育だより

2019年10月

季節の果物「柿」

柿は日本生まれの果物で、1000を超える品種があるといわれています。そのまま食べることができる「甘柿」と渋みが必要な「渋柿」があります。

◆美味しい「柿」の見分け方

- ・へたがきれいで、へたが果実に張り付き果実との間に隙間がないもの。
- ・持った時に重みがあるもの。

◆保存方法

- ・ポリ袋に入れて野菜室で保存

旬の食材「さつまいも」

さつまいもは、食物繊維が豊富で、腸の調子を整えてくれる働きがあります。焼き芋や天ぷら、おやつなどいろいろな調理方法が楽しめる食材です。

◆美味しい「さつまいも」の見分け方

- ・色が均一でずっしりと重みがあるもの。
- ・でこぼこが少なく、ひげ根が生えていないもの。

◆保存方法

- ・新聞紙に包んで段ボールなどに入れて日が当たらない場所で保存する。

冷温障害を起こすので冷蔵庫での保存は避けましょう！



甘くておいしい 焼きおさつ

【材料（4人分）】	
さつまいも	中1本
（皮付き）	（約200g）
上白糖	27g
濃口醤油	1g
水	1g
キャノーラ油	12g

【作り方】

- ①さつまいもを皮付きのまま表面をよく洗い、約1cm幅の半月またはいちょうに切る。
- ②水にさらし、でんぷん質をよくとる。
- ③ボールに、上白糖・醤油・水・油を入れ混ぜる。
- ④水気を切ったさつまいもを③に入れ、よく混ぜる。
- ⑤フライパンに④を重ねならないように広げ、ふたをして中火にかける。
- ⑥フライパンの調味料がふつつつしてきたら弱火にし、4分焼く。
- ⑦さつまいもをひっくり返し、再びふたをして弱火で4分焼く。
- ⑧ふたをとり、中火で表面に焼き色をつける（片面約4分）。
- ⑨さつまいもにつまようじを刺してみて、やわらかくなっていたら完成。

