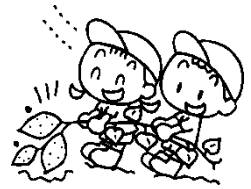


えいようだより



令和2年度10月号 大田区立保育園

秋に美味しい“さつまいも”

「食欲の秋」。芋や栗、梨、ぶどう、きのこ、米など多くの食材が旬を迎えることや、夏の暑さが一段落して“いつもより食欲が増す”ことから言われています。旬を迎えた食材は一年の中で最もおいしく、栄養豊富です。今が旬の“さつまいも”は炭水化物（糖質）や食物繊維、ビタミンCやE、B類が豊富です。

今回は、保育園で人気のさつまいもメニューをご紹介します。

いもご飯

<材料> 4人分

- ・精白米 2合
- ・さつまいも 小1本(約100g)〔皮つき1.5cm角〕
- ・酒 小さじ2杯
- ・塩 小さじ1/2杯
- ・黒ごま 小さじ3杯

<作り方>

- ① 米をとぐ。
- ② 炊飯器に米、さつまいも、酒、塩を入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら、さつまいもがつぶれないように混ぜ、黒ごまをふる。

さつまいもの昆布煮

<材料> 4人分

- ・さつまいも 中1本(約200g)〔角切り〕
- ・生刻み昆布 120g〔4cmに切る〕
- ・サラダ油 少々
- ・だし汁 1/2カップ
- ・砂糖 小さじ2杯
- ・しょうゆ 小さじ2杯
- ・酒 小さじ1杯
- ・みりん 小さじ1杯
- ・塩 少々

調味料

<作り方>

- ① 鍋に油を熱してさつまいも、生刻み昆布を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ② さつまいもに火が通ったら調味料を加え、弱火で煮含める。

さつまいも汁

<材料> 4人分

- ・さつまいも 小1本(約100g)〔いちょう切り〕
- ・豚肉 20g〔小間切れ〕
- ・人参 1/4本〔いちょう切り〕
- ・えのきたけ 1/2袋〔細かく切る〕
- ・さつまいも揚げ 1枚〔短冊切り〕
- ・サラダ油 小さじ1杯
- ・しょうがのおろし汁 少々
- ・みそ 大さじ2杯
- ・だし汁 6カップ



<作り方>

- ① 鍋に油を熱して豚肉、人参を炒める。だし汁、さつまいも、えのきを加えて煮る。
- ② さつまいも揚げ、しょうがのおろし汁も加える。
- ③ 野菜が煮えたら、みそを溶き入れて仕上げる。

スイートポテト

<材料> 4~5個分

- ・さつまいも 大1本(約300g)
- ・砂糖 大さじ2杯
- ・牛乳 大さじ2杯
- ・バター 15g

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切りやわらかくゆでて、つぶす。
- ② 砂糖、牛乳、溶かしたバターを加えてよく混ぜる。
- ③ 丸く成型し、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

シリーズ「食べ物にまつわる故事・ことわざから学ぶ」その2

くり うまいじゅうさんり

◎栗より旨い十三里 (焼いもがおいしいということを表すことば)

1. 江戸時代、焼いも屋が看板に『十三里』と掲げた。「栗(九里)より(+)四里)うまい十三里」という洒落が江戸っ子にうけてヒット商品になり、焼いも(さつまいも)を十三里と呼ぶようになった。
2. 日本橋からさつまいもの名産地、川越までの距離が十三里(約51km)の所にあり、さつまいもを十三里と呼ぶようになった。

※諸説があります。

