

さつまいも



秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。秋は、「実りの秋」といわれるよう、旬のおいしい食べ物がたくさん収穫されます。

毎年、本学園でも保健給食委員会の児童生徒たちが、学習園で「さつまいも」を育てています。みんなで協力して土を耕し、苗を植え、水やり、雑草抜きなど行います。今年もたくさんのさつまいもが収穫されました。収穫したさつまいもは、給食の食材として使用します。そ

こで今回は、秋が旬の「さつまいも」を紹介します。

さつまいも、今から約420年前に、中国から日本へやってきました。琉球(今の沖縄県)から薩摩(今の鹿児島県)に伝わったので、さつまいもと呼ばれています。その後、享保の飢饉が起こった後、蘭学者の青木昆陽がさつまいもを関東で栽培し、全国に広めました。さつまいもは、やせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない時でも収穫できるなど、人々を飢饉から救った大切な食料でした。今では、焼きいも、ふかしいも、さつまいもごはん、大学芋、きんとん、スイートポテトなど、さまざまな料理に使われています。

さつまいもの主な成分はエネルギー供給源となるでんぷんですが、ビタミンCや食物繊維も多く含まれています。切り口から出る白い液体成分「ヤラピン」は、糖脂質と言われるもので、小腸で分解され、その後大腸内で腸内細菌であるビフィズス菌によって利用されると考えられています。そのため、さつまいもを食べると、食物繊維とヤラピンの相乗効果で便秘解消の効果も期待されています。

さつまいもは、皮のすぐ下に灰汁が多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、灰汁を抜きます。ゆっくり加熱すると酵素がでんぷんをブドウ糖に変え、甘味が増すので、じっくりと時間をかけて調理し、素材の甘みを味わってみてください。

参考文献：独立行政法人 農畜産業振興機構 ホームページ

(文責：学校 角谷富美子)

