

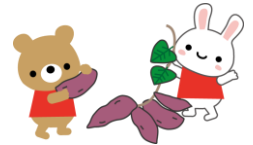
# ～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 11 月に入り、日増しに寒さが加わってまいりました。
- 朝夕は冷え込み、体調を崩しやすい時期でもあります。
- 寝る時やお出かけ時の服装などには十分気をつけましょう。
- 今月のヤマケイ通信は今が旬の「さつまいも」についてです。)^(o^(



## 秋の味覚 — さつまいも

- さつまいもの旬は 9 月～11 月ですが、実はさつまいもには旬が 2 回あります。
- 収穫したての 9 月～11 月だけでなく収穫の後 2 ヶ月ほど貯蔵し、水分を飛ばす事により甘さが増して、さらにおいしくなります。つまり今の時期と来年の 1 月～3 月頃までは市場においしいさつまいもが出回るといふ事です。
- さつまいもは、でんぷん・糖分が主成分です。でんぷんを麦芽糖に分解する糖化酵素も多く含んでいるため、蒸したり焼いたりする過程で多量の麦芽糖ができ、甘みが増えます。
- また、食物繊維やビタミン C も豊富で、皮の部分にはカルシウムも豊富なので、なるべく皮ごと食べるようにしたいですね。



## さつまいもを「十三里」と言うのはなぜ？

- さつまいもの食文化が開花したのは江戸時代。京都に焼きいも屋さんが登場し、焼いたさつまいもが栗の味に似ていたので「栗（9 里）にはやや及びませんが」という洒落で「八里半」と名付けました。
- その後、焼きいもは江戸に伝わり、小石川の焼きいも屋さんが「栗（9 里）より（プラス 4 里）うまい 13 里」と洒落て「十三里」の看板を掲げました。これが江戸っ子にウケて大ヒット商品となり、「さつまいも＝十三里」が定着しました。
- その後、「甘藷百珍」という本が出されるほど、さつまいもは人気の食材だったようです。

## さつまいもはヘルシー？

- さつまいも 100g のカロリーは 132kcal、白ごはん 100g のカロリーが 168kcal と実はさつまいも自体はローカロリー。「さつまいもはカロリーが高い！」と勘違いされているのは、味付けにあります。
- スイートポテト、大学いも、甘露煮など、いろいろありますが、脂質が加わると太りやすい食べ物に変身してしまいます。
- 健康の為にもなるべく焼いたり蒸したりするだけでおいしくヘルシーにいただきたいですね。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp