



いくちゃん 福岡市食育推進キャラクター

さつまいもを知って、 おいしく食べよう！

令和6年10月26日
食と農の体験教室
なみきスクエア
地域保健課



1 主な種類とおすすめの食べ方

- さつまいもは、品種によって、食感に違いがあります。用途や好みに合わせて、旬のさつまいもを楽しみましょう！

ねっとり系・・・安納いも、紅はるか →焼きいも、スイートポテト、干しいも

しっとり系・・・紅さつま、シルクスweet →ねっとり系とほくほく系の間くらい食感なので、すべておすすめ！

ほくほく系・・・鳴門金時、紅あずま →焼きいも、天ぷら、大学芋、煮物、炒め物、サラダ

2 栄養

- 糖質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。

ビタミンA・・・目や皮膚、粘膜を丈夫にする。免疫機能を正常に保つ。

ビタミンC・・・細胞同士をつなぐコラーゲンを作り、皮膚や粘膜の健康維持を助ける。

抗酸化作用を持ち、体内の酸化を防ぐ。鉄の吸収、ホルモンの生成を助ける。

カリウム・・・細胞内液の浸透圧の調節。正常な血圧を保つのに必要。

食物繊維・・・腸の働きを促進して便秘を促す。



- さつまいもに含まれる**ビタミンC**は、いものでんぷんが、「加熱によりビタミンCが壊れる」のを防いでくれるため、他の野菜に比べて失われにくいのが特徴です。
- 紅いもや紫いもといった紫色の品種には、ポリフェノールの一種である**アントシアニン**という色素が含まれています。アントシアニンは、活性酸素の発生やその働きを抑えたり、活性酸素そのものを取り除く抗酸化作用があります。



3 選び方と保存法

- 全体的にふっくらとしていて、ずっしりと**重みがある**もの、皮の**色が鮮やか**で、表面に傷や変色がないものを選びましょう。
- ひげ根やその跡が、均一に直線上に並んでいるものを選びましょう。ひげ根がしっかりしているものは、土中でしっかりと栄養を吸収している証拠です。
- 両端の切り口から**蜜**が出ているものは、完熟して甘みが強くなっています。

保存は、

- 掘ってすぐよりも、**2～3か月寝かせて保存**した方が、余分な水分が抜けてさらに甘くなります。
- 保存は、紙袋などに入れて明るい場所を避け、常温（**13～16度**）が望ましいとされています。18度以上になると、芽が生えて栄養が減りやすく、冷蔵庫で保存すると、**低温障害（9度以下）**を起こして、傷みやすくなります。
- 生のまま冷凍する場合は、使いやすい大きさに切ってから、フリーザーバッグに入れて**平らにし、空気を抜いて**から冷凍庫へ入れましょう。使う時は、**凍ったまま**みそ汁などに使えます。



4 簡単に甘〜い、焼きいも、ふかしいもを作ってみよう！

- さつまいもでんぷんが、糖に変わる温度は、**65〜75度**くらいです。さつまいもの本来持つ甘さを引き出すためには、**弱火（低温）**でじっくり加熱が、ポイントです。

●「オーブンで、焼きいも」の作り方

用意するもの

さつまいも（直径5cmほど）
2〜3本、アルミホイル、
オーブン、竹串

- ①さつまいもを洗って、アルミホイルで包む。
- ②オーブンに入れ、余熱なし、160度で、**90分**加熱する。
- ③竹串で刺してみてもスッと入ったら、そのままオーブンで**10分**放置してできあがり。



●「フライパンで、ふかしいも」の作り方

用意するもの

さつまいも（直径5cmほど）
2〜3本、キッチンペーパー、
アルミホイル、フライパン、
フライパンのフタ、竹串

- ①さつまいもを洗って、キッチンペーパーでくるんだら、水で濡らす。
- ②アルミホイルで包み、フライパンに入れてフタをして弱火で**15分**、裏返してさらに**15分**蒸し焼きにする。竹串で刺してみてもスッと入ったらできあがり。



●「電子レンジで、ふかしいも」の作り方

用意するもの

さつまいも（直径5cmほど）
1本、ラップ、耐熱皿、
レンジ、竹串

- ①さつまいもを洗って、キッチンペーパーでくるんだら、水で濡らす。
- ②ラップにくるみ、耐熱皿にのせて、レンジ600Wで**1分30秒**加熱し、200Wで**10分**ほど加熱する。
- ③竹串で刺してみてもスッと入ったら、できあがり。



5 アク抜きはした方がよいの？

- さつまいものアクは、クロロゲン酸、タンニンなど、ポリフェノールの一種や、**ヤラピン**という成分です。**アク抜きをしなくても問題はありますが**、アク抜きすることで、**えぐみや苦み、黒ずみが減り**、煮物の時に**調味料が浸透しやすくなる**、というメリットがあります。栗きんとんやスイートポテトなど、見た目を鮮やかな色に仕上げたい場合は、アク抜きした方がよいでしょう。ただアク抜きと同時に、水溶性のビタミンなどの栄養素も水に溶け出てしまうので、えぐみや苦み、黒ずみが気にならず、健康面のメリットを考えると、アク抜きは不要と言えます。
- アク抜きの方法は、**水にさらす**ことです。切った大きさによりますが、水に5分〜15分程さらすと、アクが抜けます。急ぐ時は、水にさらす時にもみ込んで、さらした水を2〜3回変えると、早くアクが抜けます。



6 地産地消のメリット

- 地域で生産された農林水産物をその生産された地域内で消費することで、たくさんのメリットがあります。



- ①生産者の顔が見えるので**安心感**がある。
- ②**新鮮**な旬の味覚を味わえる。
- ③食料**自給率**が向上する。
- ④地元の**産業を守る**ことにつながる。
- ⑤輸送距離が短くなり、運搬の燃料が減り、**CO²の排出量も削減**され**環境にやさしい**。

さつま芋のナゲット



ナゲット（nugget）は、英語で塊(かたまり)という意味で、また「天然の金塊」のことも指します。アメリカでは、鶏挽き肉を塊にして、黄金色に揚げた料理をその色や形が金塊に似ていることから、ナゲットと呼ぶようになったそうです。（諸説あり）

さいの目に切ったさつま芋の食感と甘じょっぱさで、止まらないおいしさです♪

生地は衣を付けずに素揚げできますが、天ぷら粉の衣を使うと、外側がカリッと中は、よりふんわりジューシーに仕上がります。

できあがりの目安（1人分4こ 4人分16こ）

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
さつま芋	20 g	80 g	中1/2本	5mmほどのさいの目に切り、レンジ600Wで3分ほど加熱し、好みの硬さに火を通しておく。
鶏ひき肉	90 g	360 g		
卵	12 g	48 g	1こ	
片栗粉	7 g	28 g	大さじ3	
さとう	2 g	8 g	大さじ1	
塩	0.7 g	2.8 g	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々		
チューブにんにく	2 g	8 g	小さじ1	
マヨネーズ	3 g	12 g	大さじ1	
すりごま	1 g	4 g	小さじ2	
天ぷら粉	20 g	80 g		
揚げ油	適量	適量		
リーフレタス	20 g	80 g		食べやすい大きさにちぎる。
ミントマト	30 g	120 g	8こ	



作り方

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、冷凍庫に入れて冷やし、成形しやすいように少し固くする。
- 揚げ油を170度になるように加熱し始め、1を16等分にしてナゲットの形にする。
- ボウルに天ぷら粉を入れて、袋に記載された分量の水で溶き、ナゲットをくぐらせて油で揚げる。（約6分）
- 皿に盛り、リーフレタスとミントマトを添える。



1人分栄養価

エネルギー	465kcal
たんぱく質	20g
脂質	30g
炭水化物	33g
食塩相当量	1.1g

さつま芋のポターージュ

ほんのり甘くてクリーミー♪、寒い日に体温まるスープです。
滑らかな舌触りで食べやすく、朝食にもおすすめです。
甘い香りの香辛料ナツメグは、野菜の甘さを引き出し、風味よく仕上がります。



A

B

トッピング

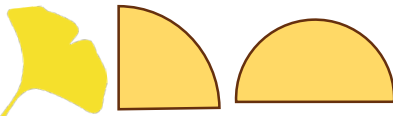
材料	1人分	2人分
バター	5 g	10 g
玉ねぎ	30 g	60 g
さつま芋	100 g	200 g
ナツメグパウダー	少々	少々
水	100 g	200 g
牛乳	100 g	200 g
生クリーム	10 g	20 g
コンソメ顆粒	3 g	6 g
生クリーム	4 g	8 g

(1人分栄養価 エネルギー295kcal、たんぱく質5g、脂質14g、炭水化物41g、食塩相当量1.5g)

作り方



- さつま芋は、**皮をむく前に**、トッピング用に少しだけ端を切って、小さめの**さいの目**に切る。(1人3粒ほど)
トッピング用のさつま芋を耐熱小皿に入れ、水をヒタヒタになるまで加え、レンジ**600Wで1分**ほど加熱し、火を通し、そのまま置いておく。
- 残りのさつま芋の**皮をピーラーでむき**、1～2cmの厚さの**いちようか半円**に切り、5分ほど**水にさらす**。
- 玉ねぎ**は、皮をむいて、うす切りにする。
- フライパンに**バターと玉ねぎ**を入れて、**弱火**で加熱し、**しんなりするまで**炒める。
- A**を加えて、**フタ**をして、さつま芋が**柔らかくなるまで**煮る。
- 火を止め**、**B**(トッピング用の生クリームは入れない)を加え、ブレンダーなどで滑らかになるまで攪拌する。
- 再び加熱し、フツフツ煮立ったら、**コンソメ**で味をととのえて、器に盛り、トッピングの**さつま芋と生クリーム**を飾る。 ※出来上がりの写真を撮る場合は、(トッピングは時間が経つと沈んでしまうので)撮る直前にトッピングをのせましょう。



さつまいもんブラン

ハロウィンのおやつにおすすめのさつまいもを使った簡単でかわいいカップケーキです。ポイントは2つ。さつまいもは**アク抜きする**、**裏ごしする**、です。

さつまいものアクを抜くことで、クリームの色がきれいに仕上がります。また裏ごしをすると、クリームを絞り出す時に、詰まりにくくなります。



1こ 2こ

材料	1人分	2人分
さつまいも	40 g	80 g
生クリーム	50 g	100 g
さとう	4 g	8 g
カップケーキ	28 g	56 g
チョコレートペン 白・黒	1 g	2 g

(1こ分栄養価 エネルギー353kcal、たんぱく質4g、脂質24g、炭水化物35g、食塩相当量0.1g)

作り方

1. さつまいもの**皮をむき**、1cmほどの厚さに**切って**、水にさらして**アク抜き**する。
2. **皮を飾り**にする場合は、切っておく。あとでいもと一緒に茹でる。
3. チョコペン、は、**お湯に浸けて**柔らかくしておく。
4. カップケーキは、クリームが入るように、包丁の先で中央を少しくり抜き、冷蔵庫で**冷や**しておく。

2 ぼうしの飾り→

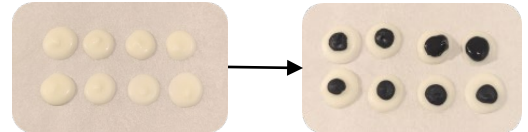


4 クリームが入る部分をくり抜く→



5. 鍋に**さつまいも**とかぶるほどの**水**を入れて火にかけ、さつまいもが**柔らかくなるまで茹で**る。飾りも茹でる。
6. 茹でたらザルに取り、熱いうちに**2回裏ごし**をして、冷蔵庫で**冷や**す。
2回裏ごすと、モンブラン用の口金を使う場合は、絞り出す時に詰まりにくくなる。
7. 柔らかくした**白チョコペン**で、クッキングシートの上に**丸く平ら**に出し、冷蔵庫で**冷やし固める**。
固まったら、**黒チョコペン**で黒目を描き、**冷やし固める**。

7 チョコペンで目玉→



8. ボウルに**生クリーム**と**さとう**を入れて、ボウルを**氷水に当てながら**泡立て器で角が立つまで**泡立て**る。
9. 泡立てた生クリームをスプーンですくって、カップケーキの穴に入れる。
横から見て、**こんもりと高さが出るまで**クリームを入れておくと、モンブランクリームを絞る時に形よくなる。

9 中のクリームはこんもりと→



10. **残りの生クリーム**と**裏ごししたさつまいも**をヘラでサックリと混ぜ合わせ、モンブラン用絞り口型（または星型など）をセットした**絞り出し袋**に入れる。

※モンブラン用の絞り口型の穴の大きさによっては、詰まる場合があります。

11. モンブランクリームを絞り出す。口金の先は、**台と垂直になるように下に向け**、下から上へグルグルと**回しながら絞り出す**。冷やし固めた目玉などを飾る。