



食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご習志野店 柳沼 美幸

『毎年の楽しみ さつまいも堀り』

私、芋姉ちゃんこと柳沼がこのホームページのために昨年末にさつまいものつるで色々なリースを作ったのでぜひ最後までみてください〜い！

- **さつまいもの旬**は9〜11月頃
- **見分け方** ☆皮の色が鮮やかなもの ☆ひげ根がないもの
☆傷や黒ずみがないもの
- **保存方法** さつまいもは長期保存できますが寒さと湿気に弱いので新聞紙かペーパーに包んで風通し良い所(10〜15℃)で保存。
- **品種** ☆ホクホク系のべにあずま(天ぷらなどにオススメ)
☆しっとり系のべにはるか(しよいか〜ごの焼き芋は主にべにはるか！)
他にもシルクスイートや安納芋、金時、紫芋もあります。
料理によって、いろいろなさつまいもを使い分けるのも楽しいですよ♪
- **栄養** みかんと同じくらいビタミンCが豊富で食物繊維、カリウム、カルシウムがたくさん含まれています。
皮にも栄養成分がいっぱいなので、ぜひ皮ごと食べちゃいましょう！

しよいか〜ごでは、5月にスタッフ、農家さんにも手伝って頂き、苗を植えて
10月からさつまいも収穫体験がスタート！(11月中旬で終了)
(習志野店は歩いて約3分の所に畑があります！)

※ 受付は9月上旬に始まりましたが今年はなんと！受付開始4時間で
募集口数600口(1口3株)が定員になりました。



子どもより大人の方が夢中で、毎年すごい人気です！

さつまいもは収穫後 2~3 週間寝かせることで甘味が増します。

傷むので食べるまで絶対に洗わないでくださいね。

【さつまいも畑にあるつるをもっともっと楽しもう！】



さつまいも掘りの後に捨ててしまう、さつまいものつる！

乾燥する前のつるは柔らかいので、リースが作れるのです。

ぜひ、つるを家に持ち帰っていただき、

リース作りをしてみてくださいね！



【 リースの作り方 】

[材料]

● 芋つる…長ければ 5 本くらい、短ければ 7 本くらい

※つるの本数は、作りたい太さや大きさのサイズに合わせて変えてください。

(なるべく太いつるが良いです)

● 軍手 ● ハサミ



[作り方]

① さつまいものつるはアクがすごいので、軍手をして作るのがオススメ。

② つるに付いている葉っぱをハサミで全て取る。

③ リースの大きさと太さを決める。

(乾燥すると少し小さくなってしまうので、思っている以上に大きめ、太めに作った方が◎)

④ 円になるように巻き、円ができたなら周りにつるを巻く。

⑤ 巻き終わったら、つるの先を隙間に入れて完成！



クリスマスリースや季節の花で飾り付けすると

豪華になりますよ！最後ページに写真あります！



さつまいものおすすめレシピもご紹介！

【 さつまいも団子 】

[材料]

さつまいも・・450g(M サイズ 2 本)

★片栗粉・・大さじ 5 ★砂糖・・大さじ 3 ★牛乳・・大さじ 4

バター・・45g

●醤油・・大さじ 5 ●みりん・・大さじ 5 ●砂糖・・大さじ 3

水 ... 適量

[作り方]

- ① さつまいもの皮を剥き、薄く輪切りにし、10 分くらい水にさらし
アクを抜き、水気を切る。
- ② ①を耐熱容器に移してラップをして、レンジで 500W で 12 分。
※600W の場合は 10 分
- ③ ②をスプーンで潰す。★を加えてよく混ぜ、10 等分に分けて手で丸く成形。
- ④ 熱したフライパンにバターをひき、③を中火で焼く。
両面に焼き色がついたら、お皿に盛る。
- ⑤ ●をとろみがつくまで、中火で加熱。
- ⑥ ④に⑤をかけて、出来上がり！



スイーツにも料理にも活躍する「さつまいも」をいっぱい食べてくださいね～！

しよいか～この焼き芋は 10 月中旬～4 月末まで販売しますよ！

