



もぐもぐ通信

これであなたもさつまいも博士!!

秋はさつまいもがおいしい季節ですね。さつまいもの栄養について勉強してみましょう!

秋がやってきましたね! 食欲の秋、運動の秋、読書の秋...
みなさんは何の秋を楽しみますか?



Halloween



秋のイベント、ハロウィンってなあに?

実は、ハロウィンとは2000年以上もの歴史があるお祭りなのです。もともとは秋の収穫(しゅうかく)を祝い、悪霊(あくりょう)などを追い出す宗教(しゅうきょう)的な意味合いのある行事です。長い年月がたち、ヨーロッパ各地へ、そしてアメリカへと伝わり、宗教行事や各地の風習と混ざり合って発展(はってん)していきました。

ハロウィンはいつから始まったの?

はじまりは紀元前(きげんぜん)にまでさかのぼります。古代ケルトでは11月1日が新年で、前夜の10月31日から、秋の収穫物を集めたにぎやかなお祭りが開かれました。またこの日には、死後の世界とのとびらが開き、先祖(せんぞ)の霊(れい)が戻ってくるとも信じられていました。日本でいえば「大みそか」「秋祭り」「おぼん」が一度に来るようなものだったのです。

どうして仮装(かそう)するの?

ハロウィンには、先祖の霊だけでなく、悪魔(あくま)や魔女(まじょ)なども死後の世界からやってきます。人々は、それらと同じ格好に仮装して仲間だと思わせ、身を守りました。魔女や悪霊の仮装やメイクは、現在でも定番中の定番です。

現在のハロウィン

いまでは、欧米で民間行事として定着しています。カボチャの中身をくりぬいて中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」をつくったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して、近くの家々をたずねて「Trick or treat(トリック・オア・トリート: お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ)」と唱えてお菓子をもらったりする風習などがあります。家庭によっては、カボチャのお菓子をつくったり、子どもたちがもらったお菓子を持ちよって、パーティーを開いたりします。

ビタミンC

さつまいのに含まれるビタミンCはりんごの約7倍!(100gあたり30mg)でんぷんに保護されているため熱に強いのが特徴です。シミやそばかすを防ぎ、肌をなめらかにする抗酸化作用をもちます。

ヤラピン

さつまいもを切った時にジワッと滲み出る白い汁は、ヤラピンというさつまいも特有の成分です。胃の粘膜の保護や、腸の動きを促進させ、便秘を解消する働きがあります。

セルロース(食物繊維)

胃や腸の消化酵素の分泌を助ける水溶性の食物繊維を豊富に含んでいます。またセルロースは、腸で分解されないので便秘の解消にもはたらきます。おなかが弱い人の味方ですね!

おいしく食べる調理のコツ

さつまいもの栄養成分は、皮ごと食べる事で効率よく摂取できる。とくにヤラピンは、皮に近い部分に含まれているので皮をむいてしまうのはもったいない!皮ごとおいしくいただきましょう。

石焼きいもはどうして甘いのか?

さつまいもには、「アミラーゼ」という消化酵素が入っています。このアミラーゼには、デンプンを分解して「麦芽糖(ばくがとう)」というあまい物質にする働きがあります。アミラーゼはデンプンのくさを切りきざむハサミのようなものです。アミラーゼは40~75度の時間が長いとよくなるという特徴があります。



石焼きいもは、熱い石の上にさつまいもを置いてじっくり焼くよね。石の熱がゆっくりいもに伝わるから、アミラーゼが働く時間が長くなって甘くなるんだね。



レッツクッキング! 里芋のジャーマンポテト

「ジャーマン」は「ドイツ風の」という意味です。本来はじゃがいもで作る料理ですが、旬の里芋で作っても美味しいです!ドイツでは、「じゃがいもとベーコン」という意味の『シュベックカルトッフェル』という名前前で呼ばれているそうです。里芋のねっとりホクホクした食感と炒めたベーコンの味わいを楽しんでください。



材料(2人分)

里芋	200g	サラダオイル	大さじ2
玉ねぎ(小)	1/2個	バター	小さじ1
ベーコン	2枚	塩・こしょう	1g
		黒こしょう	少々
		パセリ	少々



- ①里芋は皮をむき、5mmの輪切りにして水にさらしておく。玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った里芋を入れ、両面に焼き色がついたら蓋をして火を止め4~5分おいて余熱で火を通し取り出す。
- ③別のフライパンにベーコンを入れ中火にかけて少し色がつくまで炒める。玉ねぎを加えて火を強め、玉ねぎに色がついてきたら、②の里芋をもどしてバターを加えて一緒に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④皿に盛りつけ、パセリのみじん切り、黒こしょうをふりかけて出来上がり。

秋のたべものクイズ!

- ①柿は、干し柿に加工するとある栄養成分が失われてしまいます。それはなんでしょう?
A: カリウム B: ビタミンA C: ビタミンC
- ②茶碗1杯のごはんには、何粒のお米が入っているでしょうか?
A: 1000粒 B: 1500粒 C: 3000粒

クイズの答え

- ①の答え: C 柿自体はビタミンA・Cが豊富に含まれる果物ですが、干してしまうとビタミンCが失われてしまいます。
- ②の答え: C 1杯のお茶碗150gには訳000粒のお米が入っています。最後のひと粒までおいしくいただきましょう。