



食育だより

平成25年10月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

地産地消 ～さといも特集号～

五泉市特産のさといものおいしい季節がやってきました。真っ白で独特なぬめりが特徴で、もちりとした食感のさといもを様々な料理で味わうのはいかがでしょうか。

◎どんな栄養があるの？

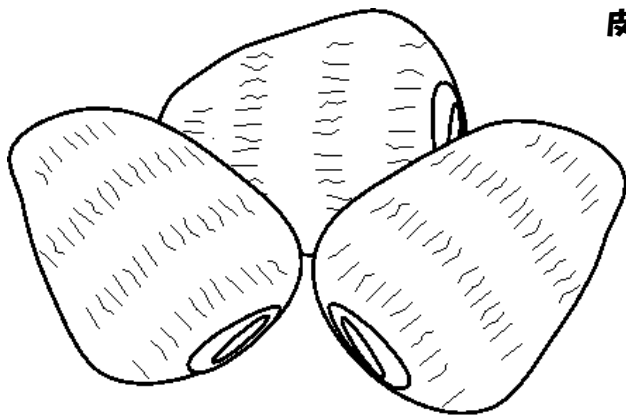
主成分は、でんぷんです。他のいも類に比べて、水分が多いので**エネルギー量は低い**です。

ぬめりの成分はガラクトサン（血糖や血中コレステロールを下げる効果がある）とムチン（胃腸のはたらきを良くする）です。

◎おいしいさといもの見分け方は？

形…ふっくらと丸みがあり、泥付きのもの！
皮…湿り気があるほうが新鮮！

（ひび割れがあると風味が落ちやすい）



◎おいしく保存するには？

さといもは、根菜の割に腐りやすいので注意が必要です。**冷蔵庫には入れず、泥つきのまま濡れた新聞紙にくるんで**、冷暗所に保存しましょう。冷凍する場合は、少し硬めに茹でて皮をむいて冷まして、水分を拭き取ってから冷凍しましょう。

五泉市食育推進キャラクター
いもっち&くりっち



裏面には、いろいろなさといも料理を紹介しています！

10月第2日曜日は
「さといもの日」だよ～♪

五泉の自然の恵みと農家のみなさんの愛情が
たっぷりつまったおいしい農産物を
しっかり食べよう！

おいしいさといも料理を
家族みんなで「いただきます～す！」





五泉のさといもを食べつくそう

★さといもの調理方法は？

蒸す・煮る・焼く
和える・揚げる

いろいろな方法で食べることができます！
いくつかご紹介しましょう



1. さといもごはん

米2合といちちょう切りにしたさといもに小さじ1/2杯の食塩を加えて、普通の水加減で炊き込みます。

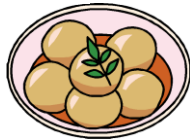
2. きめかつぎ

よく洗ったさといもを皮ごと蒸します。蒸しあがったら、皮をむいて、ごま塩をふっていただきます。

3. いもみそ

【材料 4人分】

- ・さといも 160g
- ・和風だし 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・かつお節 大さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 適量



【作り方】

- ①さといもの皮をむき、いちちょう切りにする。
- ②さといもをひたひたの水でゆでる。
- ③さといもが柔らかくなったら、和風だし、酒、みりん、最後にみそを入れ、味付けをする。
- ④③にお好みで、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤④にかつお節を入れて出来上がり。

4. さといものお好み焼き

【材料 4人分】

- ・さといも 180g
- ・キャベツ 60g
- ・干し桜えび 5g
- ・小麦粉 200g
- ・卵 1個
- ・だし汁 大さじ4
- ・マヨネーズ 小さじ4
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・かつお節 大さじ2
- ・あおのり 適量

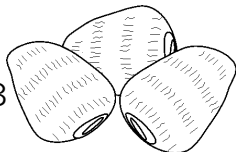
【作り方】

- ①さといもの皮をむき、固めにゆでて粗くつぶす。
- ②キャベツを千切りに切る。
- ③小麦粉をだし汁で溶き、卵を入れる。
- ④すべての材料に③を入れ、サクッと混ぜ合わせる。
- ⑤厚さを1cmくらいにし、フライパンまたはオーブンで焼く。
- ⑥焼きあがったらマヨネーズ、ソース、かつお節、青のりをかけて出来上がり。

5. さといもサラダ

【材料 4人分】

- ・さといも 中2個
- ・枝豆（ゆでてさやをむいたもの） 36g
- ・ホールコーン缶 40g
- ・ロースハム 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・白すりごま 小さじ2/3



【作り方】

- ①さといもの皮をむき、サイコロ切りにしてからゆでて、冷ましておく。
- ②ロースハムは色紙切りにする。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ④①②③をすべて混ぜ合わせて出来上がり。



6. さといもチップス

【材料 4人分】

- ・さといも 200g
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々

【作り方】

- ①さといもの皮をむき、薄くスライスしておく。
- ②160℃くらいの温度で揚げる。
- ③熱いうちに、塩をふって出来上がり。