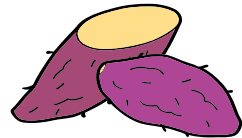


# サツマイモを使ったレシピ特集！！

これであなともサツマイモ料理の鉄人になれる！

最近、スーパーなどでもよく見かける、サツマイモ。甘くておやつにピッタリな感じですが、おかずに使うとなると、意外に調理法を知らないという人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回はサツマイモを使った調理法・効能をお教えいたします！これを知れば、あなたもサツマイモ料理の鉄人です！！



## サツマイモの効能を紹介

- ★1 ガン予防に効く・・・サツマイモのように果肉が濃いオレンジ色の野菜には、ガン予防に効果的なβカロチンがたっぷり含まれています。また、豊富に含まれるビタミンEは、ガンの原因である過酸化脂質を抑えます。
- ★2 便秘に効く・・・サツマイモに含まれる繊維質セルロースは消化されにくく、腸を刺激し排便を促し、またヤラピン(サツマイモを切った時に出る白い液体)は便をやわらかくする効果があります。この二つの作用により、大腸ガンの予防、便秘に絶大な威力を発揮してくれます。
- ★3 血中コレステロールを下げる・・・サツマイモはコレステロール剤のコレスタミンによく似た効果を示すということがわかっています。

サツマイモを食べるとおならが出るが、皮ごと食べると皮に含まれるヤラピンという成分が消化を促すため、おならは出にくくなるんだって。

## サツマイモと鶏肉の煮物

材料(4人分)	
・サツマイモ	1本
・鶏もも肉	300g
・ネギ(みじん切り)	大さじ2
・ショウガ(みじん切り)	大さじ1
・スープの素	小さじ1
・合わせ調味料	砂糖、醤油、酢、酒、各大さじ2
・サラダ油	大さじ1
・片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ①サツマイモは、皮付きのまま1cm厚さの半月か輪切りにし、水にさらし水気を切る。
- ②中華鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、焦げ色を付ける。肉を寄せてネギ、ショウガを炒める。サツマイモ、スープの素、水1カップを入れ、蓋をして5分ほど煮る。
- ③合わせ調味料を入れて1分ほど煮る。片栗粉を水小さじ2で溶き、煮汁に入れてとろみをつける。



## さつまいものピリ辛丼

〈材料・1人分〉

- サツマイモ・・・4分の1
- 豆板醤・・・小さじ2分の1
- 水・・・小さじ2分の1
- 豚ひき肉・・・50g
- ミョウガ・・・1本
- 高野豆腐・・・2分の1
- サラダ油・・・少々
- ごはん・・・1膳
- 紅ショウガ・・・少々

辛いのが苦手な人は豆板醤を少なめにしたら食べやすいよ。



### 作り方

- ①サツマイモを20mm×6mm角位の細切りにして5分間素揚げする。
- ②豆板醤(またはチリソース)と水を合わせてタレを作る。
- ③豚ひき肉、ミョウガの細切り、高野豆腐を水に戻してよく絞り、①のサツマイモと同じ位の大きさに切ったものをサラダ油で炒める。
- ④③に①のサツマイモと②のタレを加え更に炒める。
- ⑤丼または深皿にごはんを入れ、④を盛り付け紅ショウガを添える。

## サツマイモのパスタ

材料(4人分)

- サツマイモ・・・400g
- スパゲティ・・・160g
- 玉ねぎ・・・2分の1
- 生ハム・・・40g
- プチトマト・・・4個
- パルメザンチーズ・・・30g
- イタリアンパセリ・・・4束
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 塩コショウ・・・適量
- 水・・・1ℓ

サツマイモとパスタは意外にマッチします！ぜひ作ってみてください



### 〈作り方〉

- ①サツマイモは皮を剥き、1.5cm角に切る。
- ②少量のオリーブオイルで、短冊に切った生ハムをよく炒め、脂を出し香りを立てる。(生ハムがなければ、ベーコンでもOK)
- ③薄切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④そこにサツマイモを加え、少し色付くまでさらに炒める。
- ⑤水を半量入れ、手で潰したプチトマト、刻んだイタリアンパセリを加えて、サツマイモが柔らかくなるまで、約10分煮る。
- ⑥残りの水を加え、塩コショウで味付けする。(少し塩分強めに)
- ⑦適当な灘さに手で折ったスパゲティを入れて、軽く沸騰させ続けながらスパゲティが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧仕上げにパルメザンチーズを加える。