

## ・ NASA も注目するサツマイモ

将来、人間が宇宙に長期間滞在するようになり、食料を自給自足する際に栽培する作物として、これまで稲や麦、芋類の研究が重ねられてきたそうですが、中でも今アメリカ航空宇宙局NASAが、特に注目しているのは、サツマイモだということです。

### さつまいも「紅あずま」と「紅はるか」の違い。

市場に多く出回っていて、一般的に私たちが口にするのが多いのは紅あずまです。

しかし、紅あずまの甘さの上の上に行くのが紅はるかです。

●紅あずまはやさしい甘みとホクホクした食感。(ちょっと水分が欲しくなるような・・・)

12月～2月頃が食べごろでおすすめ料理は天ぷら、煮物、焼き芋。

●紅はるかは強い甘みと水分が要らないほどのしっとり感がある食感。

11月～1月が食べごろでおすすめ料理は焼き芋、スイートポテト。

芋本来のホクホク感を味わいたいのであれば、「紅あずま」がおススメですが、スイートポテトのようなデザート感覚でいただきたいのであれば「紅はるか」がおススメです。

紅あずまは繊維質が少なく、紅はるかは繊維質が豊富です。

### (紅あずまの食べ方)

紅あずまは、天ぷらやお菓子など様々な芋料理に合い、ホクホクの食感を生かして幅広く利用することが出来ます。糖度約14度

### (紅はるかの食べ方)

紅はるかは、やはりその甘味とねっとりとした食感を活かした焼き芋やふかし芋がおすすめです。糖度約30度。

■さつまいもに含まれる栄養素と期待できる効果

さつまいもは、NASAが「準完全食」として研究しているほど、栄養素が高い食材ということをご存知でしょうか。

さつまいもには健康・美容に嬉しい栄養素が含まれており、ダイエットのお供としても注目を集めています。

## 落花生の食べ方

掘りたての生落花生は保存が効かないため、すぐに茹でて冷凍しましょう。すぐに茹でられない場合はひとまず冷蔵庫に入れ、2～3日以内に早めに茹でましょう。

まずは落花生を殻付きのままゴシゴシと洗ってよく泥を落とします。

あとは殻付きのままゆでるだけですが、落花生は塩をしっかりときかせてゆでることが大切で、ゆでる水に対して3～4%の塩を加えるとよいです。

1Lの水でゆでるなら塩大さじ2、1.5Lでゆでるなら塩大さじ3ほど。

### 落花生のゆで方／食べ方

ゆで時間は30分が目安。殻があるからちょっと長めにゆでる必要があり、ゆでている途中に浮いてくるので落とし蓋があれば使用してください。

食べてみてゆで加減を確認し、少し硬ければ追加で数分ゆでるとよいです。

また、茹でた後、蓋をして蒸らすのもOK。蒸らしてから1個食べて、もっと柔らかいのが好きな方はもう少し蒸らして下さい

ゆでたてはホクホクの白い実がなんとも甘く、美味しいおつまみになります。

すぐ食べるのが一番ですが、冷蔵庫に入れておけば翌日まで美味しく食べることができます。