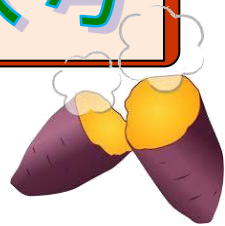


## 秋の味覚お芋！

栄養・食物繊維たっぷり！！



### <サツマイモ>

食物繊維はもちろん！ビタミンCも豊富！

他のイモ類と比べても食物繊維は突出しています。大腸の働きを活性化させ、コレステロール値の上昇も抑制します。皮にはカルシウムがたっぷり！またカロテン・ビタミンEも含まれます。



### 下ごしらえ・調理のコツ

★切り方・アク抜きが美味しく食べるポイント

皮つきのまま調理も出来ますが、比較的アクが強いので切ったらすぐ水に入れ変色を防ぐ。



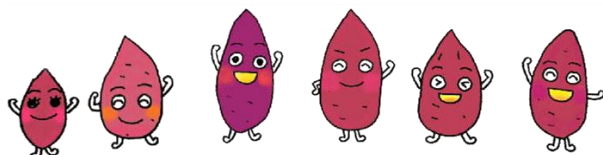
### 保存・冷凍のテクニック

#### 冷凍の場合

よく水洗いしてラップに包み、電子レンジで加熱。冷めたら皮をむかずに輪切りにし、冷凍する。解凍も電子レンジで！

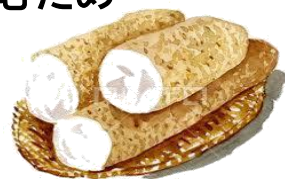
#### 常温の場合

調理前の丸ごとのままなら、風通しの良いところで常温で保存する。保存期間は約2週間。



## <やまいも> 漢方薬に利用されるほど健康効果に優れる！

独特のネバネバとした成分は、**ムチン**と呼ばれる水溶性食物繊維。胃の粘膜を保護し、消化酵素である**ジアスターゼ**を含むため消化を促し、胃をスッキリさせる効果も期待できる。



### 下ごしらえ・調理のコツ

生のままと加熱調理で触感が変わる。ソテーや煮物はホクホクした食感になり、生ではとろとろした食感を味わえる。お好み焼きなどに加えるとふわふわに仕上がる。



### 保存・冷凍のテクニック

#### 冷凍の場合

すりおろし保存袋でとろろとして保存。解凍するときは自然解凍。

#### 常温の場合

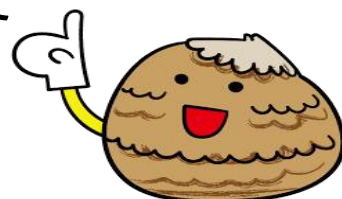
光と水気に弱く、傷みやすいので、早めに使い切る。丸のままで1週間、カットは1~2日。

## <さといも> 低カロリーで高カリウム！

イモの中で最もエネルギーが低く、カリウムが豊富。皮をむいた時のぬめりは、水溶性食物繊維の**ガラクトマンナン**や**ムチン**。高血圧の予防や粘膜の保護、腸の働き改善の効果がある。

### 下ごしらえ・調理のコツ

土つきのは、しっかり洗い流し、水煮の場合は、当日中に使い切る。ぬめりも旨み・栄養のひとつなのでこれを生かして調理しても良い。



### 保存・冷凍のテクニック

#### 冷凍の場合

皮をむいて塩もみしたら水洗いし、やわらかめに茹で冷凍保存。

#### 常温の場合

新聞紙に包んで野菜室または風通しの良い冷暗所に保存する。