

## 作って楽しい！食べておいしい！さつまいもチップ

### 材 料

サツマイモ、揚げ油適量、塩適量

### 作り方

- 1 サツマイモを厚さ2mm程度にスライスする。
- 2 180度に熱した油で①を揚げる。(2分程度)
- 3 よく油をきって、軽く塩をかけてできあがり！

## しっとりとした食感に、サツマイモの風味が広がる 充実の一品！さつまいものパウンドケーキ

### 材 料

18×8cmのパウンド型1本分  
サツマイモ350g、卵3個、バター100g、砂糖80g、  
薄力粉120g

### 作り方

- 1 サツマイモの皮をむいて、さいの目に切り水にさらす。
- 2 水を捨てて電子レンジで約10分加熱し、熱いうちにフォークなどで小さな塊が残る程度にまでつぶす。
- 3 バターを電子レンジで約1分加熱して溶かす。
- 4 薄力粉と砂糖はふるっておく。
- 5 卵を卵白と卵黄に分け、卵白を八分立てに泡立てる。
- 6 ⑤にサツマイモ、卵黄、バター、薄力粉、砂糖を入れてサックリ混ぜる。
- 7 パウンド型に流し、170度のオーブンで約40分焼いて、出来上がり！

## 砂糖の代わりにハチミツを入れるとさらにおいしい！ サツマイモのレモン煮

### 材 料

4人分  
サツマイモ300g、レモン汁1/2個分、塩小さじ1/4、砂糖大  
さじ2(または砂糖大さじ1とハチミツ大さじ3)

### 作り方

- 1 サツマイモを皮のついたまま2cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- 2 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら水を切った①を入れ、5分間ほど中火でゆでる。
- 3 ゆで汁をぎりぎりまで捨て、砂糖を加えてサツマイモが柔らかくなるまで煮る。
- 4 塩とレモン汁を加え、汁気がほとんどなくなるまで煮て出来上がり！

(レモンの代わりにママレードでもグッド！)

## サツマイモあらかると

### 繊維だけでは語れない!

サツマイモに腸をキレイにする食物繊維がたくさん含まれていることは有名ですが、それだけではないんです！ビタミンC、カリウム、カルシウムなども含まれていて、特に美白効果のあるビタミンCはミカンと同程度、しかも加熱しても壊れない形で含まれているので、やっぱりサツマイモは女性の強い味方なのです！

### 上手な貯蔵方法は？

サツマイモの原産地はメキシコなどの熱帯アメリカです。そのため、貯蔵の適温は13～15度で、冷蔵庫は貯蔵場所に適していません。一つずつ新聞紙に包んで台所の片隅などにダンボールに入れて置いておくと長持ちします。また収穫したてのサツマイモはすぐに食べずにしばらく置いておいた方が甘味が増します。