



さつまいものお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「さつまいも」のお話です。

さつまいもの原産地は、メキシコ南部付近で、紀元前から栽培されてきました。1597年に琉球^{りゅうきゅう}とよばれていた、現在の沖縄県の宮古島に伝えられ、その後、薩摩^{さつま}の国、現在の鹿児島県や長崎県に広まりました。「さつまいも」という名前は薩摩^{さつま}の国から名付けられました。

さつまいもは、メキシコの気候に近い30度以上の暑さには強いですが、10度以下の寒さには弱いです。しかし、根が土に深くに入って、水や養分を吸い上げるため、台風や干ばつなど気象の変化に強いという特徴があります。そのため、江戸時代の飢饉^{ききん}には、さつまいもが活躍しました。

さつまいもは、いも類の中では糖分が多く甘いですが、掘りたてのものより、1か月ほど貯蔵したほうが、甘味が増します。また、80℃以下で、ゆっくり加熱するとより甘くなります。

さつまいもには、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に入っています。また、さつまいもを始め、いも類に含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいです。

今日は、大豆といっしょに油で揚げ、黒砂糖のたれでからめた「さつまいもと大豆のかりんとう」です。残さず食べましょう。