

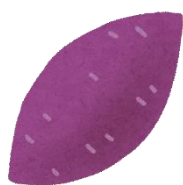
まよす食育レポート

第35号

清須市役所産業課

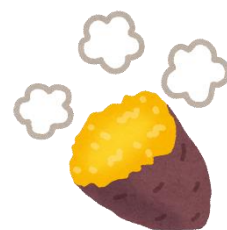
平成30年12月1日発行

おせちに「栗きんとん」を手づくりしますか？



今、第4次焼き芋ブームが起こっているそうです。「焼き芋が商いとなって300年」といわれるとびっくりしますが、第1次ブームが江戸末期1804年～1868年頃といわれるともっとびっくりです。砂糖が貴重な時代には甘い焼き芋は人気だったと想像します。第2次は明治時代、人口急増となり需要が増大、第3次は1951年～1970年頃、「引き売り屋台」が東京に登場してブームになったとか。1970年は万博の年、それからはファストフードに押されたのかもしれませんが。そして、2003年以降またブームだそうです。確かに“焼き芋機”をよく見かけるようになりました。黄色はもちろん、紫色や白色、鮮やかなオレンジ色など、品種も多くなり、しっとり、ねっとり、ほっくりなど味・食感も様々です。いつでも供給できる流通体制が整ったことも要因ですが、ブームの主流は健康志向でしょうか。

さつまいもの栄養的特徴には、でんぷん(βでんぷん)をたくさん含んでいることがあげられます。硬いままのさつまいもを食べてもそのでんぷんは消化されにくいのですが、加熱することによってでんぷんの形(αでんぷん)が変わり、消化されやすくなります。また、蒸したり焼いたりしているうちにでんぷん糖化酵素が働き、糖分を作ってくれます。ゆっくり加熱することでより甘くなるのは徐々に働く酵素のおかげです。さらに、さつまいものでんぷんはビタミンCを守ってくれます。ビタミンCは風邪などの疾病予防やストレスにも効果的といわれるビタミンですが、さつまいもは比較的多く含んでいます。でも、加熱すると壊れやすいビタミンなのです。その点、さつまいもなら大丈夫です。加熱して変化するでんぷんの糊化(αでんぷん)が、ビタミンCを守る幕を作ってくれます。



その他、さつまいもの便秘効果も注目されています。食物繊維だけでなくヤラピン(さつまいもを切ると出る白い液のこと)の緩下剤効果が相乗効果をもたらしているといわれています。



さて、12月に入るとお正月の声がしてきます。おせちの定番「栗きんとん」は金運、財運などの意味をもつ福食としてお正月には欠かせないお料理です。金色の小判のような華やかさや「勝ち栗」から連想して福食となったといわれています。植物を食料に変える力が「調理・料理」です。さつまいもの良さを再認識して、ゆでて、つぶして、砂糖を混ぜて、こねてみる。家庭の「きんとん」を作ってみませんか。

「田鼠や薩摩芋ひく葉の戦(そよぎ)」作:泉鏡花

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

食育まつり

平成30年11月18日(日)清須市庄内川水防センター・みずとぴあ庄内にて、食育まつりを開催しました。

10:30からは食育トークです。清須市食育推進会議会長である上原正子氏により、「野菜を食べるとどんな良いことがあるの？」をテーマにご講話いただきました。

11:30からは、清須市特産物である宮重大根入りの豚汁を300食無料配布し、

13:00からは緑化木としてブルーベリーの木を先着200名様に配布いたしました。



さつまいも生育事業



平成30年10月17日(水)須ヶ口保育園児による、さつまいも収穫体験をおこないました。指導者は、農業委員、食育ボランティア、農業体験塾塾生です。

5月に植えた苗からたくさんのさつまいもが採れて、子供たちはみんな笑顔いっぱいです。大きすぎて重くて持てないさつまいもや、小さくて可愛いさつまいも、たくさんのさつまいもを収穫することができました。家に持ち帰り、家ではどんな料理を作ってもらったのでしょうか。

