さつまいもの栄養素

さつまいもにはビタミン類やミネラル類など、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。
また、エネルギー源となる炭水化物が豊富なため、疲労回復に効果的です。皮ごと食べると食物繊維などの栄養をより多く取ることができます。

食物繊維

便秘の予防をはじめとする整腸作用だけでなく、血液中のコレステロール値を低下させる作用や血糖値の急な上昇を防ぐ働きがあります。

カリウム

過剰な塩分や水分を尿として排出する作用により、高血圧予防やむくみの改善に役立ちます。水に溶け出しやすいので、焼く・蒸す調理がオススメです。

ヤラピン

切った時に出てくる白い液に含まれるさつまいも特有の成分です。皮付近に多く含まれており、胃粘膜の保護や腸の動きを活発にする作用があります。

ビタミンC

コラーゲンの生成や、活性酸素を除去する作用があります。さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。

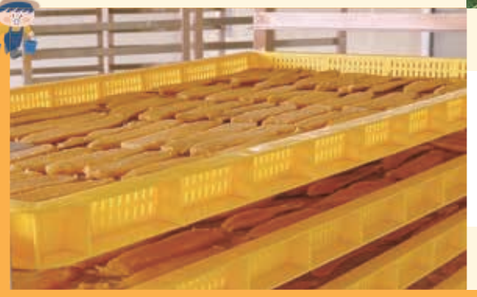
ビタミンE

老化の原因といわれる過酸化脂質が体内にできるのを抑制する働きがあります。細胞の健康を維持するため、美肌効果も期待できる栄養素です。

さつまいも×生産者

「こがはるか」で古河を応援

市内で、さつまいも栽培に力を入れている宍戸さんご夫婦。栽培している「べにはるか」をよりおいしくするために、肥料の種類を変えるなど、日々試行錯誤しています。
また最近では、さつまいもで古河を盛り上げ、いばらきの特産品をPRをしたいという思いから完熟干し芋「こがはるか」を商品化。古河市商工会の支援も受けながら販路拡大に努めるほか、干し芋の安定供給を図るために生産・衛生設備の導入も進めています。
「おいしいさつまいもを皆さんに食べてもらいたい」と笑顔で語る、ご夫婦の今後が楽しみです。



道の駅まくらがの里こがなどで購入できます

宍戸ファーム㈱

(仁連)

宍戸俊彦さん・弘子さん

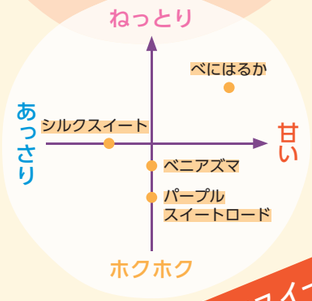
心もホクホク

さつまいもを味わおう

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は、さまざまな作物が旬を迎えますが、さつまいももその中の一つです。
また茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量がともに全国トップクラスの産地であり、市内でも生産農家が増えています。栄養素が豊富で、焼いても、ふかしてもおいしいさつまいも。その魅力や生産者の思いについて紹介していきます。

市内でとれるさつまいも

市内では、べにはるかを中心に4種類が栽培されており、道の駅まくらがの里こがや直売所、スーパーなどで手軽に購入できます。
品種によって甘さや食感などに違いがありますが、あなたはどの品種が好みですか？



べにはるか

甘みがとても強く、ねっとりとした食感が特徴。他よりも「はるかに」おいしいというのが、名前の由来です。

オススメの料理…スイートポテト

ベニアズマ

昔ながらの程よい甘さと、ホクホクした食感が特徴。繊維が少ないため、料理にも使いやすい品種です。

オススメの料理…天ぷら、大学芋

シルクスイート

さっぱりとした甘さと、絹のように滑らかでしっとりとした食感が特徴。収穫直後はホクホクした食感が楽しめます。

オススメの料理…ポタージュ、プリン

パープルスイートロード

程よい甘さと、ホクホクした食感が特徴。紫色のアントシアニンが含まれており、目の健康を守る働きが期待できます。

オススメの料理…ポテトサラダ