

今日のごはん



- ・鶏と野菜のあんかけ煮
- ・大学芋
- ・キャベツのさっぱり和え
- ・味噌汁
- ・ごはん



大学芋はなんで大学芋なの？

そもそも大学芋の『大学』とは何か？

大正から昭和にかけて東京の大学街で大学生の間で人気になり大学芋と名前になったのだとか。様々な諸説があり、その中でも東京大学の赤門前にお店があり、『三河屋』さんというふかし芋のお店があり、芋に蜜を絡めて売ったところ、学生の間で人気が出たという話が一番有名です。

<さつま芋の種類>

芋の種類 「ホクホク系」「しっとり系」「ねっとり系」の三種類

「ホクホク」水分量が少なく食べるとサラサラの舌触り
「しっとり」程よい甘味に滑らかなのどごしの上品な甘さなので、スイートポテトや芋羊羹などのスイーツにピッタリ
「ねっとり」水分量が多く、糖度が高いため、クリーミーな

<さつま芋の栄養素と役割>

便秘解消に役立つ《食物繊維》
抗酸化作用をもつ《ビタミンE》
美肌作りに欠かせない《ビタミンC》
妊婦さんに重要な《葉酸》
高血圧予防に役立つ《カリウム》

ポリフェノールや食物繊維が皮と果肉の間に含まれているため、できるかぎり皮ごと食べるのがオススメです。

「ヤラピン」というさつまいもをきった時に滲みでてくる白い汁のようなものでさつまいもにしか含まれていない貴重な栄養素。食物繊維との相乗効果で便通を促したり整腸作用があります。