

# 総務グループのアップ UP 通信 12月号 Vol.110

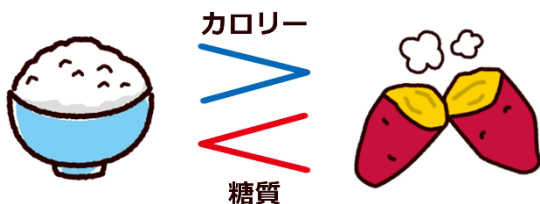
2020/11/25

冷たい北風で手がかじかむ季節に食べたいものと言ったら、皆さんは何を思い浮かべますか？缶コーヒー？肉まん？それとも焼きイモでしょうか？今月はお家で作れる焼きイモについて調べてみました。焼きイモならではの健康効果もあるので、この冬はおうち焼きイモにチャレンジしてみませんか？

## 焼きイモの健康効果

よく知られているのは、便秘改善。食物繊維とヤラピンの相乗効果で腸内が刺激されるからです。（※ヤラピン…さつまいもを切ると出てくる白い液体の成分。）  
また、血圧低下やむくみ改善の効果があるカリウム、美肌や風邪予防の効果があるビタミンCも多く含みます。カリウムやビタミンCは調理中に失われてしまうことが多いのですが、丸ごと加熱することでほとんど失うことなく摂取できます。

同じ量の白ご飯と比べると、摂取カロリーは低く糖質は高いと言われています。カロリーが気になる人は、ご飯との置き換えダイエットがおススメ。血糖値が気になる人は、焼きイモを冷やすことで血糖値の増加を抑えることができます。



Point  
冷やすことで血糖値の上昇を抑えることができます。

## 甘味アップさせるには？

熟成させるとでんぷんが糖質に変わり甘味が増します。収穫したばかりのものは1~2か月、お店で購入したものは買ってから2週間~1か月が熟成期間の目安です。

14℃前後の涼しい室内で、新聞紙で包み風通しのいい場所で保管しましょう。できれば土がついたまま保存してください。

## ねっとり&ほくほく 焼きイモの作り方

焼きイモの触感は、さつまいもの品種と焼き方で大きな違いが出ます。



### ねっとり焼きイモ

スプーンでも食べられるほどのクリーミーな口当たりと、濃厚な甘みが特徴。

#### おススメの品種

安納芋、紅はるか、シルクスイート

#### 作り方

(1) さつまいもをよく洗い、水気を残したままアルミホイルで包みます。



(2) 予熱なしで160~180℃に設定したオーブンにさつまいもを並べて、90分ほど加熱します。

#### ◎ポイント

焼き上がった後すぐにホイルをとらず、10分ほどオーブン内に置いておくと甘みがアップ。中まで柔らかくなったか不安なときは、アルミホイルの上から竹串を刺してみましょ。スッと通ればOK！

ねっとり甘い焼きイモになります。

### ほくほく焼きイモ

昔ながらの焼きイモで、ほろっと崩れる触感と上品な甘さが特徴。

#### おススメの品種

鳴門金時、紅さつま、紅あずま

#### 作り方

(1) さつまいもをよく洗い、そのままオーブントースターに並べ、加熱します。



(2) 10~20分焼いたらひっくり返し、さらに10~20分ほど焼きます。（上下に熱源があるトースターなら、ひっくり返さなくてもOK。）  
焼き時間は大きさによって変わります。

#### ◎アレンジ

バナラアイスや黒蜜などを添えて食べるのがおススメです。

皮がパリッと、中はほくほくになります。