

## いもは注目の食材!! デンプンってなに?

### ○「いも」はお助け食べ物

いもは米、麦やとうもろこしなどの穀類と同じく、世界中で**炭水化物源の主食**として食べられています。米のように種実にてんぷん質を蓄える穀類に比べ、地下部にでんぷん質を蓄えるいもは開花期の低温や多雨などの**気象災害による被害を受けにくい**のです。このため、昔から飢饉などの不測の事態に備えた**救荒(きゅうこう)作物**として重要でした。一方、**お米は一粒の種もみがあれば約500粒が収穫できるのに対し、じゃがいもは種いも1個から約10個の収穫**と、急に増やすことができません。**今後世界的な食料事情の逼迫が予想される中、国内のいもの作付を確保するには、私たち消費者がしっかり食べる**ことで、じゃがいもは種類によってさまざま。ホクホクした粉質系のものや、ネっとりした粘質系のもので多種類ありますのでぜひいろいろな料理で楽しみたいものです。

いもは土に植えれば芽が出て次世代の成長が行われる、いわば**次世代に必要な栄養がすべてそろった食材**でもあります。炭水化物の過食による肥満が問題となっている今日、**100gのごはん(お茶碗2/3杯)と200gのじゃがいも(中2こ)がエネルギー的にほぼ同じ**点に着目すれば、満腹感を得る主食として見直してもよさそうです。



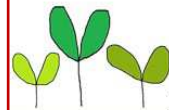
### ○片栗粉と小麦粉の違いは? 使い方の区別は?

**じゃがいもをすって沈殿した粉が文字通り澱粉(=デンプン)、それを乾燥させたものが一般的に片栗粉**と呼ばれ(語源は「カタクリ」という植物の根)、かまぼこなどの練り製品のつなぎや唐揚げの衣、とろみ付けなどに利用します。デンプンの原料となる植物としては他に、小麦やトウモロコシ、サツマイモ、キャッサバ、葛、緑豆、ワラビなどがあります。片栗粉と似たような用途で使う小麦粉は、デンプンの他にたんぱく質も含むため、ムニエルなどの表面を茶色にカリッとさせたい料理やトロッとさせたいが粘りまでは欲しくないカレーやシチューなどに使います。

### ○料理が嫌いになるこの失敗 ~あんかけが「ダメ」になって汁を台無しに・・・~

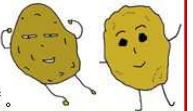
片栗粉を使ってあんかけを作ろうとして「ダメ」になってしまい、汁を台無しにした経験がありませんか? **「ダメ」はデンプンが偏って熱い汁に加わるとできてしまうので、あらかじめ片栗粉1に対して水1~2を加えた「水と片栗粉」を用意してデンプンを湿らせて**おきます。この水溶き片栗粉を煮立った汁にかきまぜながら均等にしっかり混ぜて加熱しますが、弱火にしてから加える方が失敗しにくいです。

寒い季節に「あんかけ」は、汁にとろみがついて対流しないことや表面からの水分蒸発が小さいことによって、料理がさめにくくなる効果があります。そして、とろみのついた汁は、ゆっくりと舌先と喉を通るので、薄味でも味をしっかり感知でき、食べ物にまとまりができることから、**誤嚥(ごえん)を防ぐのにも役立ちます。**



## あまからじゃがいも

大学いもよりもかんたん。冷めてもおいしい、おかずにもおやつにもどうぞ。



### <材料 (2人分)>

じゃがいも 中2こ  
オリーブオイル 小さじ1  
黒ごま 小さじ1/2  
【あまから調味料】  
甜菜糖 大さじ1 (砂糖でもOK)  
みりん 小さじ1  
しょう油 小さじ1



### <作り方>

- ① じゃがいもを洗い、芽があれば除く。皮は剥かず大きめのサイコロ状に切る。
- ② ミルクパン(小さな鍋)を火にかき、オリーブオイルを入れてから①を加えて中火で5分程度炒める。
- ③ 甜菜糖、みりんを加えて混ぜてから、しょう油を入れて2分ほどさらに炒める。
- ④ じゃがいもにあまから調味料がからまった火を止めて、黒ごまを混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り、できあがり。

★ かんたんにできます。火力減は中火〜弱火で調整しながら。つまみにも最適!



Copyright (C) 2016 Y.kawaguchi&J.somei All Rights Reserved

## さつまいもごはん

食物繊維たっぷりのさつまいもをザクッと切って炊飯器で炊くだけ。ふくらお芋は幸せです!

### <材料 (2合(2人×2回分)>

米 2合  
さつまいも 中1/2本 (150g)  
黒ごま 小さじ1  
塩 小さじ1/2



### <作り方>

- ① 米を洗い、炊飯器に分量の水を入れる。
- ② さつまいもは皮を丁寧に洗い、皮を剥かず角切りにする。切ったらすぐにさつまいもに水をさらしてからザルにあげておく。
- ③ 炊飯器に水切った②のさつまいもを入れて普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら全体に塩とごまを振ってお茶碗に盛る。

★お米のバリエーション: お米の一部を玄米や、胚芽米、押し麦、またはお米自体を5分づき米にするだけで歯ごたえも味もいい違います。

★いものバリエーション: 甘いのが好きな方はさつまいもの中でも安曇芋など甘味の強い芋がおススメ。里芋や長芋でもできます。

★具のバリエーション: きのことや山菜の水煮、ささがきごぼう、刻んだお揚げ、シーチキンなどを一緒に入れて炊きこみごはん風もGood。盛り付けのときに、あさつきや三つ葉、大のりなどその時の気分や彩りをみてアレンジを。



玄米を混ぜて食物繊維たっぷりに。

きのこと一緒に炊きこんで変化を。

あさつきも振りかけてアクセントに。

Copyright (C) 2016 Y.kawaguchi&J.somei All Rights Reserved