

10月 さつまいも

さつまいもは秋の味覚を代表する野菜の一つです。ホクホクとした食感と甘みがあり、料理からお菓子まで幅広く使われます。でんぷんをはじめ、食物繊維やビタミンCなど、栄養も豊富です。また栽培が簡単で、どのような土地でも育つことから、木津川市でも多くの地域で栽培されており、小中学校では学校菜園で育てているところもあります。



さつまいもごはん

材料（4人分）

- ・米 … 2合
- ・薄口しょうゆ … 小さじ2
- ・酒 … 小さじ2
- ・だし昆布 … 適量
- ・さつまいも … 120 g
- ・揚げ油 … 適量
- ・黒ごま … 適量
- ・塩 … 適量

作り方

- ① 洗った米にしょうゆと酒、水を入れてひと混ぜし、昆布を入れて炊く。
- ② さつまいもは2cmの角切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③ ②の水気を拭き取り、160～170℃の油で素揚げをする。
- ④ 炊けたごはんとさつまいもを混ぜ合わせ、ごま塩をふる。

さつまいもには、おなかをきれいにそうじしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。よく洗って皮つきのまま調理すると、栄養価が高まり、さらに彩りよく仕上がります！



©木津川市