

ふんわりした土の中で育つていくサツマイモ



無農薬・無化学肥料の野菜
生木葉ファーム

サツマイモ

葉に太陽の光が当たり甘みを増していく

「サツマイモを甘くするには、葉っぱに太陽の光を浴びることです」と話してくれたのは、生木葉ファームの佐藤良治さんです。無農薬・無化学肥料で、サツマイモをはじめ様々な野菜をつくっています。

有機肥料で柔らかい土の中の居心地良さ

が甘みを増していくのだぞうです。

さんいわく「畠量がいいサツマイモ」ができるのだぞうです。

6月に苗木を植え、9月下旬から収穫できます。土に苗木を挿す角度によって、できる芋の数や大きさが違ってくるそうです。斜め45度くらいが数も大きさもちょうどい、と佐藤さんは話してくれました。サツマイモは寒さに弱いため、寒くなる前に収穫を終えます。

いわき市内で作られているサツマイモは紅あずまという品種が主流ですが、佐藤さんの畠では、ホクホクして甘い金時いもと、紫芋のパープルスイートロードという2種類を作っています。

苗木を植える時の土づくりがやはり大切だそうで、有機肥料でふっくらとした土は、サツマイモにとってもきっと居心地がいいのでしょうか。味や形のいい、佐藤

芋ようかん

【材料】4人分

食 材／さつまいも(200g)・豆乳(30cc)・レーズン(10g)・粉寒天(2g)・水(100cc)
調味料／きび糖(30g)

アレルギー物質／豆乳



クッキングポイント!



【つくり方】

- さつまいもを茹で、フードプロセッサーにかける。
- 片手鍋に水、粉寒天を入れて煮立たせる。
- 2にきび糖を入れて溶かし、溶けたら火を止めて豆乳を入れる。
- さつまいもが入っているフードプロセッサーに、3を3回に分けて入れてまる。
- 4にみじん切りにしたレーズンをまぜ型に流す(型に流す前に、好みで裏返してもOKです)。裏返し後にレーズンをまぜます。
- 冷蔵庫に入れ、固まったら出来上がり。食べやすい大きさにカットして、刻んだレーズンをトッピングして召し上がり。

作り菓子 famille 富岡 麻美 (とみおかあさみ)さん

作り菓子 famille(富ミユ)パティシエ。モンブランなど季節のフルーツを使ったケーキや、チーズタルトなどが人気です。

手作り菓子 famille 電話: 0246-62-7212 いわき市緑田町中央一丁目16-4

2014年8月2日、夏野菜料理教室「福っ子・食の寺子屋」を開催しました。いわき市内の旬の夏野菜収穫と発酵食品を学び、味わいました。42名の親子が参加しました。料理教室では、福メニューでもある「トマト納豆サラダ」を工房フランスマリエ店の秋春朋シェフに教わりました。ファーム白石の旬のトマトを使い、容器や道具を教わり、トマトご飯、納豆を混ぜる時には、子どもたちは驚きの声をあげましたが、試食して納得の笑顔でした。ナイトブルーの部分でスープを作り、トマト丸ごと使うレシピを教わりました。

上級食育指導士の中村寛子さんからは、「まごわやしさい」と食材の大切さと朝食を食べることの大切さの話をありました。子どもたちが料理のお手伝いできるように、サビーラーを使い、キユウリとスッキーニー(スッキーニー)のピーラーをもらいました。

食後には、発酵食品の大切さを伝えるために、いわき市の醤油麹と米麹を使い、醤油麹の作り方を伝え、みんなで醤油麹をつくりました。自宅で発酵させて楽しむお土産として、福島県産の桃が出荷の時期ということもあり、サラダもつくりました。

葉っぱに太陽の光を浴びることで、サツマイモをはじめ様々な野菜をつくっています。

「サツマイモを甘くするには、葉っぱに太陽の光を浴びることです」と話してくれたのは、生木葉ファームの佐藤良治さんです。無農薬・無化学肥料で、サツマイモをはじめ様々な野菜をつくっています。

いわき市内で作られているサツマイモは紅あずまという品種が主流ですが、佐藤さんの畠では、ホクホクして甘い金時いもと、紫芋のパープルスイートロードという2種類を作っています。

6月に苗木を植え、9月下旬から収穫できます。土に苗木を挿す角度によって、できる芋の数や大きさが違ってくるそうです。斜め45度くらいが数も大きさもちょうどいい、と佐藤さんは話してくれました。サツマイモは寒さに弱いため、寒くなる前に収穫を終えます。

佐藤さんはか子供の頃は、細いサツマイモをかじって丸くしたものをおやつに食べたそうですね。また紫芋は、角切りにしてご飯に炊き込むと彩りもよくおいしいと教えてくれました。

作り菓子 cooking advice!
豆乳を入れるタイミングに気をつけてね。豆乳の代わりに牛乳を使うとコクが出て、トッピングを工夫してケーキのように仕上げても楽しいですよ!



料理教室の様子



料理教室の様子



料理教室の様子

サツマイモの栄養と効能

体に優しい糖質を含み、薬膳でも注目のサツマイモ

サツマイモの糖質は、血糖値を緩かに上げる体に優しい糖質です。リンゴの10倍のビタミンCを含み、免疫力強化、美肌効果も期待できます。整腸作用のある食物繊維、若返りビタミンE、疲労回復効果のあるビタミンB1、むくみをとるカリウムも豊富です。また、胃腸を元気にしてくれる食材として、薬膳でも注目されています。

オススメの食べあわせ

おやつにオススメの食材
サツマイモとレーズン



サツマイモを食べると太ると勘違いされている方が多いのですが、血糖値を緩やかに上げるサツマイモとレーズンは、おやつに最適な食材です。また、豆乳のタンパク質との組み合わせで、風邪ウィルス、インフルエンザウィルスに負けない粘膜をつくり免疫アップのおやつになります。寒天は水溶性の食物繊維が豊富で、小腸のお掃除を行ってくれます。

中村 寛子さん
(なかむらひろこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持った、がん予防教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシーケッキン等多彩な講座の講師を務めています。

芋ようかん

サツマイモは、採れたものをねかすことでのんびり焼いたりするときは皮のまま調理したほうが、うまみが逃げずにおいしく調理できます。「芋ようかん」のようなお菓子にもできたり、炊いておかずになりましたり、焼き芋にして食べたりなど、いろいろな調理法ができる魅力的な食材です。種類もいろいろありますから、食べ比べてみるのも楽しいです。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスター
萩 春朋さん
(はぎはるとも)

福島県の食材、食文化の普及に取組み、料理マスター2014として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。