

## さつまいもの季節♡

さつまいもの収穫の頃となりました。甘くておいしいだけではなく、栄養価も期待できる食材です。子供さんのおやつにはうってつけ。便秘に悩む女性にもうれしい食べ物ですね！

# 10月

### さつまいもの歴史

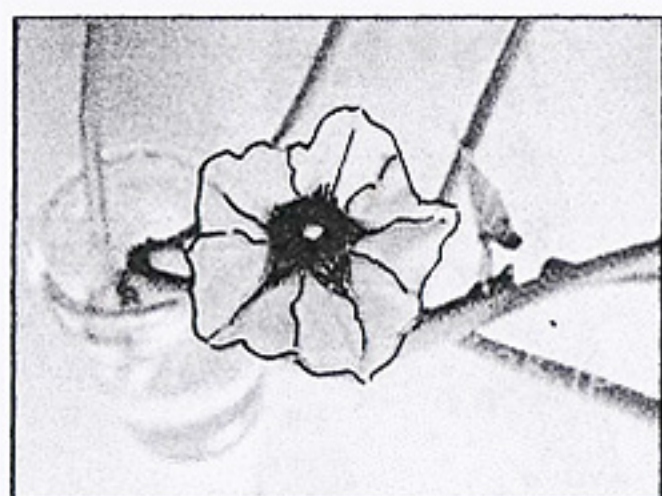
中央アメリカ～メキシコ原産。スペイン～フィリピン～中国～を経て1698年に日本・薩摩へ伝わり、九州に広まる。中国(唐)から来た芋なので主に九州では唐いもと呼ばれます。当時食糧不足だった関東で青木昆陽(あおきこんよう)が、痩せた土地でも育つ唐いもを普及させました。その際に、薩摩からきた芋ということでさつまいもと呼ばれるようになったということです。

### さつまいもの栄養素

さつまいもの栄養素(食材100g当たり)

- ・食物繊維が1.7g
- ・ビタミンB1が0.1mg
- ・ビタミンCが30mg
- ・ビタミンEが1.3mg
- ・カリウムが460mg

特に、皮の部分の栄養価が高いよ！

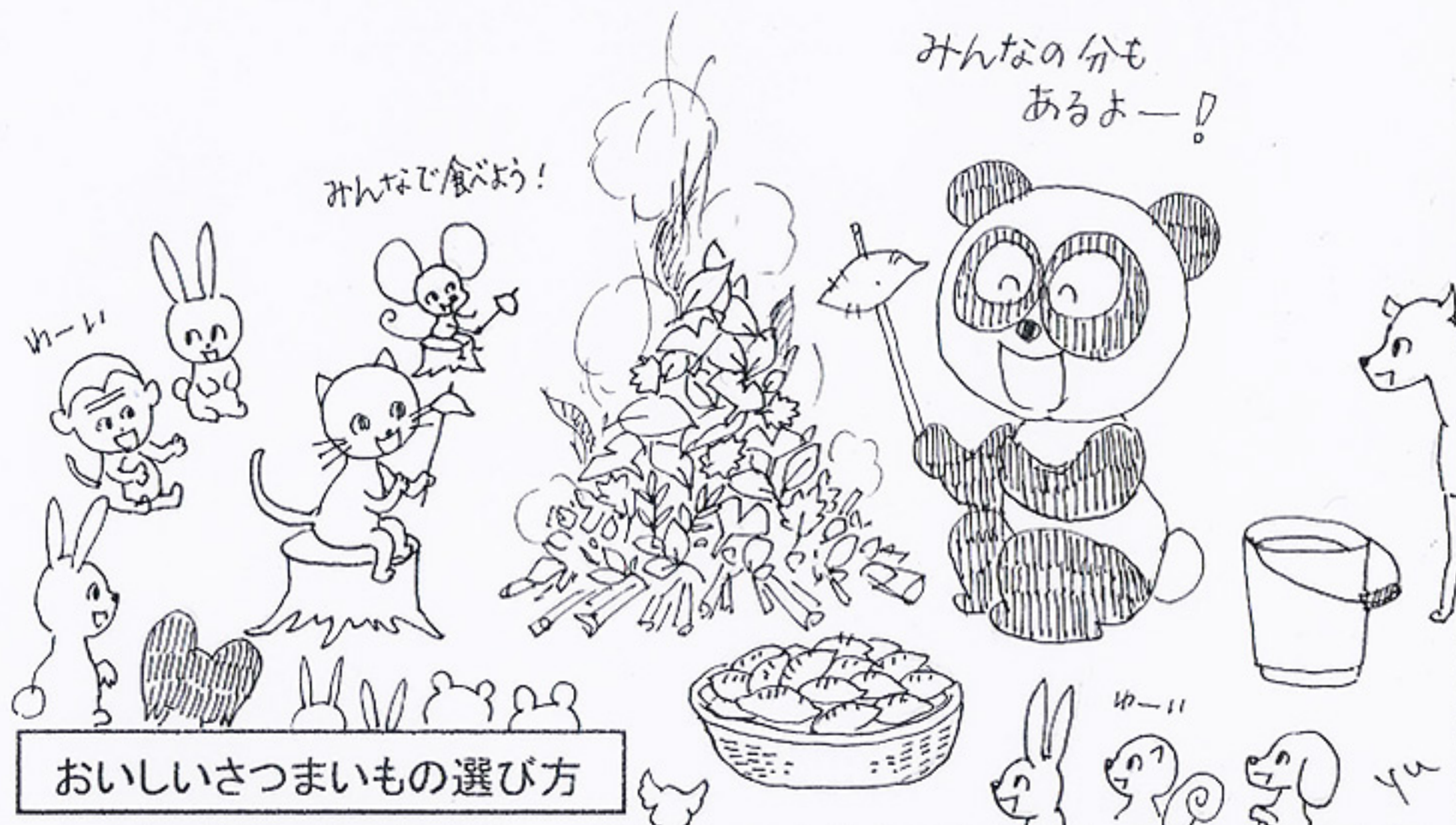


サツマイモの花

身体を動かす力や体温を保つものになる「でんぷん」もたくさん含んでいます。また、ビタミンCはりんごの約10倍、しかもでんぷんの作用により熱処理しても壊れにくくなっています。カリウムもほかの果物野菜と比べてもかなり豊富に含んでいます。しかも意外と低カロリー。理想的なおやつですね！

### さつまいもの種類

- \* 高系14号～現在、40種以上のさつまいもが流通していますが、元をたどれば、この高系14号であることが多い
- \* 鳴門金時～徳島産。高系14号を品種改良したもの。糖度が高くホクホク。
- \* 宮崎紅～こちら高系14号から改良。糖度が高く、甘みが強い。
- \* 紅あずま～関東で人気種。ホクホクとねっりの中間。繊維分が少ない。
- \* 紅こがね～紅あずまから改良。ホクホク系。
- \* 安納芋～強い甘みで大人気。ホクホク感は少なく、クリームのようにしっとり。果肉はオレンジ色。種子島産。
- \* 紅はるか～2010年に改良。新しい品種。安納芋と並ぶ糖度の高さ。
- \* パープルスイトロード～紫芋。甘くホクホク。色を生かしてお菓子に使われる。上記はほんの一部です。お気に入りの品種を探してみましょう！



### おいしいさつまいもの選び方

さつまいもは、皮の色が均一で鮮やかで、しかもツヤがあり、表皮に凸凹や傷、斑点がないものを選びましょう。品種により太さもいろいろありますが、見た目がふっくらとしたものがおすすめ。また、ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものが多く、味も苦い場合があるので避けましょう。糖度が高いものは切り口にアメ色のみつが染み出てくるので、黒いみつの跡があるものは良いでしょう。

### さつまいもの保存法

さつまいもは、寒さに弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。保存は約2週間くらいが目安。ほどよい水気と乾燥に注意しましょう。



こんな感じで新聞紙に包んでね！

### 11月プチ講座

#### レザーで作る お花のキーリング



お花モチーフのキーリングです。皮製なのでしっかりした作り。大事な鍵を守ってくれますよ！

11月7日(土)PM1:30～  
講師:益田 純子先生  
材料費:1900円

ご参加お待ちしております！

### さつまいものレシピ

#### さつまいもの塩キャラメル

材料:さつまいも(中くらい)1本・バター10g・砂糖大さじ山盛1・塩～できれば岩塩などおいしい塩少々

作り方:

- ①さつまいもは、洗って一口大の乱切りにする。水にさらしてアク抜きをし、ザルにとっておく。
  - ②①のさつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3～4分加熱する(竹串がすっと通ればOK)。
  - ③フライパンにバターを熱し、さつまいもを入れる(強めの中火)。ざっとひと混ぜし、バターが馴染んだら砂糖をふり入れる。
  - ④焦げつかないように時々さつまいもを転がしながら、砂糖をからませる。
  - ⑤こんがり焼き色が付きカリッとしてきたら、最後に塩をぱらっとふりかける
- \*皮はむいてもむかなくてもOK～！



#### さつまいものクリーミーサラダ

材料:さつまいも1本(200gくらい)・マヨネーズ大さじ2.5  
わさびチューブで1～2センチ・薄口醤油大さじ1  
レモン汁小さじ1・白ごま適宜

作り方:

- ①さつまいもは千切りにして水にさらす
- ②耐熱容器に入れて500wで3分レンジでチン！やわらかくなっていたらOK！形がくずれない硬さで！
- ③マヨネーズ・わさび・レモン汁・しょうゆは混ぜておく。大人だけならわさび量はもっと増やしていいかも！
- ④さつまいもと調味料を混ぜて器に盛り、白ごまをかける。合わせてレタスを盛ると食感が変わっておいしいよ！



## 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★







今夜はいつもと違う

## お・で・ん!

寒くなってきましたね。寒いのはツライのですが、寒い季節ならではの楽しみもありますよね。その中の筆頭はお鍋やおでんなどの食べ物でしょうか。いつものお母さんの味のおでんもいいけどたまには違った味のおでん、作ってみませんか。

# 11月

### 辛みそおでん 4人分

材料: ちくわ2本・だいこん1/2本・こんにゃく1枚・厚揚げ1枚・ゆでたまご4個・つみれ4個・もち巾着4個・ぎょうざ8個(具材はお好みで!)  
鶏がらスープの素大さじ2・水1200ml・赤みそ60g・コチュジャン大さじ4

作り方:

- ①ちくわは斜め半分に、だいこんは輪切りにして隠し包丁を入れ2~30分下ゆでします。厚揚げは食べやすい大きさに切って、熱湯をかけ油抜きします
- ②こんにゃくは食べやすい大きさの三角に切り、味が染みやすいように切り込みを入れます。
- ③鍋に鶏がらスープの素と水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①・②とゆでたまごを入れて約5分間煮、少量のだし汁で溶いた赤みそとコチュジャンを加えます。
- ④つみれ・もち巾着を入れて3~4分間煮、ぎょうざを加えて1~2分間煮て出来上がり。赤唐辛子をふりかけていただきます。



### 関東風おでん 2人分

材料: ちくわ2本・だいこん1/4本・こんにゃく1/2枚・糸こんにゃく2個・ちくわぶ1本・がんもどき2個・ごぼう巻2本・はんぺん1枚・ゆでたまご2個・結び昆布2枚  
【だし汁】水1000cc・顆粒かつおだし顆粒こんぶだし各小さじ1/2・塩適宜  
酒大さじ3・みりん大さじ1と2/3・濃口しょうゆ大さじ2

作り方:

- ①だいこんは皮を厚めにむき、2cm厚さの輪切りにします。両面に隠し包丁を入れ、米のとぎ汁を加えた水で約25分間ゆでます。黒こんにゃくは三角に切り、糸こんにゃく・がんもどき・ごぼう巻きと共に熱湯をかけて、アクや油を抜く。
- ②ちくわ・ちくわぶは斜めに2等分します。はんぺんは三角に切ります。
- ③鍋に【だし汁】の材料・①・②・ゆでたまご・結び昆布を入れて中火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火で約30分間煮込みます。いったん火を止め、約2~3時間おいてじっくり味を含ませませす

濃口しょうゆとはんぺん、ちくわぶが関東風の決め手です!

### 東北しょうがみそおでん 2人分

材料: ホタテ(ボイル)6~8個・ツブガイ6~8個・ウズラの卵(水煮)6~8個・ジャガイモ1~2個・ニンジン1/2本・板こんにゃく1/2袋・さつま揚げ4枚・昆布(結び)2~4個

【おでん煮汁】煮干し12g・水1000ml・酒50ml・砂糖少々・みりん50ml・塩小さじ1しょうゆ大さじ2

【ショウガみそ】ショウガ40g・酒100ml・砂糖大さじ1.5・みりん100ml・みそ100g

作り方:

- ①ホタテ、ツブガイ、ウズラの卵は3つずつ竹串に刺す。じゃがいも、にんじんは皮をむき食べやすい大きさに切る
  - ②こんにゃくは味が染みやすいようたくさん切り込みをいれ熱湯にくぐらせるさつまあげも同様に熱湯をかけ油抜きをする。煮干しは頭とワタをとり半分に裂く
  - ③鍋に結び昆布、煮干し、水を入れてしばらく置き火にかけて沸騰したら弱火にし、少し煮たら煮干しを取り出す。そのほかの【おでん煮汁】材料を加えひと煮たちさせる。
  - ④材料を全て加え、落とし蓋をして弱火の中火で30~50分煮込む。
- 【ショウガみそ】を作る。ショウガは皮つきのままきれいに水洗いし、すりおろす鍋に酒とみりんを入れ、中火にかけてアルコールが飛んだらショウガ、砂糖、みそを加え、2~3分煮る
- ⑤具を取り皿にとり、ショウガみそをかけて食べましょう!

### 12月プチ講座 迎春いけ花



お正月まで十分持ちます。  
この機会にいかがですか?

12月19日(土)PM1:30~

講師:山田 応裕 先生

花代:1500円

花ハサミをご持参下さい。花器はご用意しますが、お持ちいただくとそれに合った生け方を教えていただけます。



### 第2回 ガラクタ市のお知らせ

2013年夏、たくさんの方にお出でいただいたガラクタ市。11月中旬より再び開催いたします。掘り出し物があるかもしれません。ぜひ、遊びに来てくださいね!!

11月16日~ 月~土AM9:00~PM6:00

場所:二神石油ガス ショールームにて

終了日はまだ決まいませんので  
時間外は対処できませんのでよろしくお願いいたします。



### 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370



新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・  
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム  
などなど

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★







## おせちにもう一品！

あっという間に今年もお正月準備の季節になりました。大みそかに慌てないためにも、クリスマスまでに大掃除を完了させ、ゆっくりおせち料理にとりかかりたいですね。

# 12月

### フライパンで作るローストビーフ 簡単でおいしい！ちびっこも大喜び！

材料：牛もも塊肉600～700g、塩小さじ1、こしょう少々、サラダ油大さじ1、タイムまたはローリエ（グレービーソース）赤ワイン100ml、しょうゆ大さじ3、はちみつ大さじ2、酢大さじ1

作り方：①牛肉を冷蔵庫から出して、常温で30分置いて塩を全面にふってザラザラがなくなるまでよくすり込む。  
②余分な水分をキッチンペーパー等でふき取り、フライパンにサラダ油を中火で熱し、タイムを入れて5～6分かけて全面に焼き色を付ける。※タイムはローリエなど他のハーブでもOKですよ！  
③フタをして10分ほど、弱火で蒸し焼きにする。途中、何度か返す。  
④取り出した肉をアルミ箔で包み、粗熱が取れるまで30分ほどおく。  
【グレービーソース】  
肉を焼き、油とタイムが残ったフライパンに、赤ワイン・しょうゆ・ハチみつ・酢を加え、中火で5分ほど煮立てる。  
※だいたい半量になって少しとろみが出てきたらOKです！

### 紅白あえ 彩りがきれい！小さなガラスの器に！

材料：イクラ（しょうゆ漬けまたは塩漬け）大さじ6、長芋100g、きゅうり1/2本 酢適量

作り方：①長芋は皮をむいて酢水にしばらくつけ、水けをふいて5mm角に切る。きゅうりは皮をしま目にむき、長芋と同じ大きさに切る。  
②器に①を盛り、イクラをのせる。  
③具を別々に保存して冷蔵庫で2日間保存可



### エビとプチトマトのマリネ 見た目華やかでキレイ！

材料：エビ6～8尾、塩少々、白ワイン大さじ2  
＜トマトマリネ液＞プチトマト7～8個、砂糖小さじ1/2、ワインビネガー大さじ1.5、塩少々、イタリアンパセリ（刻み）適量、アボカド1/2～1個

作り方：①＜トマトマリネ液＞のプチトマトはヘタを取ってザク切りにし、ボウルでその他の＜トマトマリネ液＞の材料と混ぜ合わせる。  
②エビは殻と背ワタを取り除き、分量外の塩水でよく洗って水気をきる。塩をもみ込んで小鍋に入れ、白ワインを加えて蓋をし、弱めの中火で蒸し煮にして火を通す。  
③①のボウルに②のエビを汁ごと加えて和え、冷蔵庫で冷やす。  
④アボカドは種を取り出して皮をむき、食べやすい大きさに切って器に盛り  
③を盛り合わせ、イタリアンパセリを散らす。

### 鮭の南蛮漬け お酒のおつまみにも最高！

材料：生鮭（切り身）2切れ、塩・少々、片栗粉適量  
＜漬けダレ＞酢50ml、だし汁大さじ2、砂糖大さじ1.5、しょうゆ小さじ1、赤唐辛子（輪切り）少々、塩・少々

●生鮭は食べやすい大きさに切り、塩少々を振る。  
●＜漬けダレ＞の材料を鍋に合わせて、ひと煮たちさせる。  
作り方：①生鮭に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げ、熱いうちに＜漬けダレ＞に漬ける。  
②器に①を盛り、漬けダレを適量かけてなますを盛る。



### ゆず大根 さっぱり！疲れた胃袋に。

材料：大根500g、ゆずの皮 1/4個、昆布3cm、ゆず果汁 大さじ1、酢大さじ3、砂糖大さじ4、塩 小さじ2

作り方：①大根の皮を厚めにむき1cm×3cmの拍子木切りにします  
②ゆずの皮を千切りにします  
③大根、ゆずの皮、昆布を調味料と一緒に保存袋に入れます（チャックつきビニール袋に）  
④できるだけ空気を抜いて冷凍します  
⑤食べる半日くらい前に冷蔵庫に移して自然解凍してください

### 酢じょうゆたまご 飾り方次第で変化に富んだ前菜が！

材料：卵6～8個、しょうゆ大さじ2、酢大さじ1、砂糖小さじ1

作り方：①ゆで卵を作り、水気をとって、調味料の入ったチャックつきビニール袋に入れ一晩漬け込む  
②半分に切り、上にトッピングをして飾る  
・イクラ・キャビア・黒こしょう・半月切りのきゅうり・スライスしたプチトマト・絞り出したマヨネーズ・などなど

### お正月豆知識

※正式な重箱は五段重ねで、五段目は空っぽにしておくのだとか。その空っぽのなかに、その年一年で幸せや富がいっぱい詰まりますように、との願いを込めるのだそうです。  
※鏡餅の上のみかんの意味  
本来はみかんではなく橙（だいたい）を飾りますが、子孫が代々栄えますようにと縁起をかついだ語呂合わせだそうです  
※祝箸が両方使えるようになっているのは？  
片方は神様が使うためのものなので、ひっくり返して取箸として使うのはタブーです



第2回 **ガラクタ市やってまーす！**

11月16日～ 月～土AM9:00～PM6:00  
場所：二神石油ガス ショールームにて

日祝、時間外は対処できませんのでよろしくお願いいたします

## 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★

