

9月旬の食材



さといも



水分以外のほとんどがでんぷんで、加熱すると消化吸収しやすくなります。

さといもの特徴はガラクトタンとムチンというぬめり成分です。ムチンは食物繊維の一種で、胃の粘膜を保護する作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防だけでなく、風邪などの感染症予防にも有効的です。

皮をむくときは頭とおしりを厚めに落として、そこを持つとすべりにくくなり簡単にむけます。

さといもを使ったレシピ がめ煮

【福岡県郷土料理】「がめ煮」という名の由来には、いくつかの説があります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説、また、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンを捕まえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」かたきたという説があります。昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、別名「筑前煮」とも呼ばれます。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	203	亜鉛(mg)	1.1
たんぱく質(g)	9.5	ビタミンA(μgRE)	179
脂質(g)	10.4	ビタミンB1(mg)	0.1
ナトリウム(mg)	479	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	84	ビタミンC(mg)	5
鉄(mg)	1.2	食物繊維(g)	3.5
マグネシウム(mg)	44	食塩相当量(g)	1.4

材料 (1人分)

- ・ [スクールがんもどき \(ミニ、30g\)](#)
- ・ 鶏もも肉 (20g)
- ・ れんこん (乱切り) (10g)
- ・ ごぼう (乱切り) (15g)
- ・ にんじん (乱切り) (20g)
- ・ 乾燥しいたけスライス (1g)
- ・ さといも (30g)
- ・ こんにゃく (乱切り) (10g)
- ・ さやえんどう (半分に切る) (5g)
- ・ サラダ油 (5g)
- ・ 清酒 (1g)
- ・ 濃口しょうゆ (下味用) (2g)
- ・ 砂糖 (2.5g)
- ・ 濃口しょうゆ (3g)
- ・ 乾燥しいたけのだし汁 (30g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①がんもは油抜きをし、さやえんどうは下ゆでし、さといもは下処理しておく。
- ②乾燥しいたけは洗って水で戻し、戻し汁はだしとして使う。
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉に清酒をふり入れて炒め、しょうゆで下味をつけ、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけを炒める。
- ④さといも、こんにゃく、だし汁を加えて煮る。
- ⑤がんも、砂糖、しょうゆを加えて煮込む。
- ⑥さやえんどうを入れ仕上げる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

