

# 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。  
高血圧予防に効果的なカリウムも大量に含まれ食物繊維がたっぷりです。  
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)---	210	亜鉛(mg)-----	1.0
たんぱく質(g)-----	8.4	ビタミンA(μRE)---	165
脂質(g)-----	13.1	ビタミンB1(mg)---	0.13
ナトリウム(mg)----	320	ビタミンB2(mg)---	0.11
カルシウム(mg)----	76	ビタミンC(mg)-----	12
鉄(mg)-----	1.4	食物繊維(g)-----	3.5
マグネシウム(mg)---	56	食塩相当量(g)-----	0.8

### つくり方

- ①下準備をする。
  - ・鶏もも肉を一口大に切り清酒をふりかける。
  - ・れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃくを乱切りにする。
  - ・乾燥しいたけは洗って水で戻す。戻し汁はだしとして使う。
  - ・さやえんどうは下ゆでし斜め切りにする。
- ②鍋に油を熱し鶏もも肉を炒め、下味用の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。
- ③さといも、こんにゃく、だし汁を加えて煮る。
- ④がめもどき、砂糖、しょうゆを加えて煮込む。
- ⑤最後にさやえんどうを入れ仕上げる。

### 材料 (1人分)

- ・[スクールがんもどき \(ミニサイズ: 30g\)](#)
- ・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。)

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

