

しゅん

あき

ふゆ

さといもの旬は秋から冬



は

さといもの葉っぱ

くき

ふと

ぶぶん

茎が太った部分

令和3年11月24日(水)放送 ^{ほうそう}「さといも」について



みなさん、こんにちは。

今日は11月24日です。「いいにほんしょく」と読めるので、^{わしょく ひ}和食の日とされています。

そこで今月の食材は、和食メニューの味噌けんちん汁に使用している「さといも」について ^{しょうかい}紹介します。

さといもの旬は、^{しゅん あき ふゆ}秋から冬にかけてです。

^{しゃしん み}写真を見てください。

まず、左の写真は、さといもを栽培している畑の様子です。

^{みどりいろ おお は}緑色の大きな葉っぱがきれいですね。なんだか見覚えがありませんか。

^{じつ も かさ は}実は、となりのトロコが持っている傘は、さといもの葉っぱなんですよ。

^{みぎ しゃしん ふだん た}右の写真は、普段食べているさといもは、土の中の茎の部分です。

同様に、じゃがいも、しょうが、れんこんも、^{つち なか くき ふぶん}土の中の茎の部分です。

^{つづ とくちょう}続いて、さといもの特徴は、ヌルヌルとしたぬめりがあることです。このぬめりに含まれるムチンという成分には、^{せいぶん い ちょう ねんまく きず ふせ はたら}胃や腸の粘膜の傷を防ぐ働きがあります。

また、さといもの皮をむくと手がかゆくなるので、^{かわ て}気をつけましょう。^{ゆび す しお}指に酢か塩をつけてむくとかゆみがやわらぎます。

^{おい}美味しいさといもの選び方ですが、^{えら かた}泥付きで皮に^{どろつ}適度に^{かわ てきど しめ け}湿り気があり、^{まる ふと}丸く太ったもの、^{おも ゆび お}ずっしり重く指で押ししても硬いものが新鮮です。

^{だいこん}にんじん、^{とりにく ふたにく}大根、ごぼう、いか、鶏肉、豚肉などと一緒に調理すると、より^{おい}美味しさがアップします。

^{はだざむ}肌寒いこの季節、^{きせつ}煮物や汁物を食べると^{しるもの た}心も^{こころ}体も^{からだ}温まりますね！

^{いじょう}以上、今月の「^{こんげつ}季節のたべもの」でした。

