



食ベジリンクの

触育通信 10月号

隔月発行



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回は、秋の味覚の代表格「さつまいも」について学んでみましょう。甘くておいしいさつまいも。その甘さの秘密にせまります。

さつまいもについて

秋といえば甘くておいしいさつまいもが思い浮かびますね。焼き芋、ふかし芋、天ぷら、大学いも、スイートポテトなど、さまざまな調理法で楽しめます。

さつまいもは中央アメリカで紀元前3000年ころから作られ、15世紀にコロンブスが新大陸に到達してから世界中に広がるようになりました。日本には16世紀の終わりごろに伝わります。薩摩(さつま)＝現在の鹿児島県でよく栽培され、日本中に広まったため、さつまいもと呼ばれました。やせた土地でも栽培できるため、飢饉(ききん)の時の食料として人気が出ました。甘みが強く、栄養価が高い野菜です。

さつまいもがどんなふうに栽培されているか、農家の大西さんに聞いてみましょう。



シンフォニーファーム

大西さん(千葉県市川市)

いちじくと野菜を作ってお届けしています。さつまいもは「紅あずま」を作っています。私の子どもはさつまいもが大好きです！



5月



畑を耕し、たい肥を土に入れます。高さ20cmの土を盛り、かまぼこ型の畝(うね)をつくります。

6月



雑草が生えないようにマルチをかぶせます。6月は雑草がたくさん生えるので、雑草取りが大変です。

7月

8月

9月

10月



ナナメ植え

苗を植えます。根が斜めになるように植えることで、根が定着しやすいようにします。



つるが伸びてきます。さつまいものつるは密集して生えるので、雑草が生えづらくなります。



手で収穫します。(一般的には機械でします)お芋ほりは楽しいので、子どもも参加します。



収穫してすぐは食べずに貯蔵します。1か月ほど貯蔵したら、10月下旬に出荷します。

写真提供：シンフォニーファーム

スイートポテトを作ってみよう

さつまいもの甘さを活かした「スイートポテト」は簡単にできておいしいおやつです。お菓子作りに砂糖はつきものですが、スイートポテトを作ってみると砂糖は意外なほど少ないことがわかります。さつまいもの甘さを味わってみましょう！
レシピ参考：「しっとり！濃厚♡スイートポテト」(DELISH KITCHEN) <https://delishkitchen.tv/recipes/175000266410557862>

材料

- さつまいも 2本(約500g)
- 生クリーム 100cc
- 砂糖 70g
- 卵黄 1個分
- 無塩バター 30g
- 卵黄(ツヤ出し用) 1個分

作り方

- さつまいもの皮をむいて3cm幅の厚切りにし、水にさらします。(酸化して黒く変色することを防ぎます)出して水気を切ります。
- 鍋にさつまいもを並べ、かぶるくらいの水で中火で茹でます。くしが通るくらいの柔らかさになるまで煮たら、水を切ります。
- 鍋の中でさつまいもをつぶし、中火で2、3分ほど混ぜながら水気を飛ばします。
- 弱火にして、卵黄以外のすべての材料を入れて混ぜます。
- 火を止めて、卵黄を入れて混ぜ、あら熱を取ります。
- オープン用の天板にクッキングシートを敷き、15等分して成形します。つや出し用の卵黄をハケで塗ります。
- 200度の余熱をしたオーブンで20分焼きます。



触育ポイント：さつまいもはどうして甘いのか？



収穫後にねかせると甘さが増す



常温で2週間ほどねかせる事で甘みが増します。アミラーゼの活動が起こりやすい常温で保存します。

野菜の中でも糖度が高い



果汁100gの中に糖分が何g含まれているかを示す糖度。さつまいもは糖度が高い野菜です。

加熱すると甘みが増す



加熱することでアミラーゼという酵素がでんぷんを麦芽糖(ばくがとう)に分解するため甘くなります。

触育を楽しむお子さんたちをご紹介します！

■ゆめの樹保育園ほ도가やさん



チンゲン菜を触る、匂いを嗅ぐ。続けて…いんげんの豆を数えてみる。こうした経験から、野菜が食べれるお子さんが増えていきますよね。みんな真剣に野菜と向き合っていました！



「こども × 触育」をテーマとしたInstagramを開始しました。【@vegelinek_official】



さつまいも掘りに挑戦している・食べているお子さんの様子を #触育やってみた を付けて投稿してみてください！

12月号予告「お米の変身特集」

私たち日本人の主食・お米。炊いて食べる以外にも、姿かたちを変えて私たちの身近な食材として食べられています。12月号では、お米の変身について紹介します。「こんなものまでお米でできたの?！」と驚いたり、一緒に作ってみたり。お米の変身を楽しみましょう。



引き続き編集部へのコメントお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ

東京都千代田区大手町1丁目3番2号 経団連会館 13階

ベジリンクのサイト



デザイン・イラスト：織田博子 (<http://odahiroko.skr.jp>)