

## 品種別のおすすめ時期はこちら！

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
シルクスイート												
べにはるか												
ペニアズマ												

- 焼き芋向けは年内は「シルクスイート」、年明けは「べにはるか」がおすすめです。おいしい焼き芋となるよう、しっとりした舌ざわり・甘さたっぷりに仕上げってからお店に並べています。
- ホクホクな食感の「ペニアズマ」は1年を通じ、天ぷらやお菓子づくりに最適です。

## さつまいもの保存方法

- 保存温度は13～15℃が適温です。温度変化のないところで保存しましょう。
- 冷蔵庫での保存は厳禁です！12℃以下では傷みやすくなります。
- 新聞紙で包む、段ボール箱に入れる等、直射日光を当てずに保管しましょう。

## さつまいもを切るとでてくる乳白色の液体は何？

- 乳白色の液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用があるといわれています。
- 「ヤラピン」は加熱しても減少しにくく、便秘予防に効果があるとされています。
- さつまいもの表面が黒く汚れていることがありますが、これは「ヤラピン」が固まったもので、さつまいもの品質には問題ありません。

## 千葉県はさつまいもの産地です！

- 千葉県北部、北総台地は日本有数のさつまいもの産地です。
- 印旛・香取地域は、水はけよく、さつまいもに適した土壌が広がり、昔から栽培が盛んです。



## 千葉県さつまいも栽培の歴史

千葉県のさつまいも栽培の歴史は、江戸時代1735年に儒学者の青木昆陽が県内2か所で試作したことから広まったと言われています。

青木昆陽がさつまいも栽培に携わったのは4年ほどですが、江戸幕府8代将軍徳川吉宗による「享保の改革」の中、飢饉への備えとして幕府公認で取り組んだことで栽培が広まりました。青木昆陽は「甘藷先生」と慕われ、その功績を称えられ、京成幕張駅のすぐそばの「昆陽神社」に「芋神様」として祀られています。

## 教えてちばの恵み

さつまいも | 旬鮮図鑑



いつもおすすめ！

# 千葉のさつまいも

ホクホク  
天ぷらなどに  
おすすめ  
ペニアズマ

しっとり  
なめらか！

シルクスイート

ゆったり  
甘さたっぷり

べにはるか



千葉県マスコット  
キャラクター  
チーバくん

# おうちで作ろう! 焼き芋!

おすすめ品種

べにはるか  
シルクスイート



## オーブントースターで作ろう!

### 材料

- ・さつまいも……100~200g  
(なるべく細い芋を選んでください。)
- ・アルミホイル

### 作り方

- ① 洗ったさつまいもをアルミホイルで包む
- ② オープンを200度にセットして50~60分焼く
- ③ 竹串がスッと通れば焼き上がり

※温度調節機能が無い場合、濡らした新聞紙やキッチンペーパーで包んでから、更にアルミホイルで包みましょう!

## 炊飯器で作ろう!

### 材料

- ・さつまいも……250g
- ・水……適宜

### 作り方

- ① 芋が半分程度浸る水を加える
- ② 炊飯ボタンを押す

※芋は内釜に収まる大きさにカットする

ご家庭の炊飯器で  
ひと工夫!  
玄米炊きモードがおすすめ!

# さつまいもと 豚肉の甘辛炒め

おすすめ品種

ベニアズマ  
べにはるか  
シルクスイート



### 材料(2人分)

- ・さつまいも……約150g
- ・豚バラ肉……50g  
(薄切り又はしゃぶしゃぶ用)

- ◆ ・しょう油……大さじ1
- ・砂糖……小さじ1
- ・和風だしの素(顆粒)……小さじ1/4
- ・片栗粉……小さじ1/2
- ・水……大さじ1

### 作り方

- ① さつまいもは皮ごと斜め切りにし、水に5分くらいさらす。水からあげて、皿にのせ、ラップをかけレンジで3~4分加熱する。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ◆の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに小さじ1のサラダ油を入れ、豚肉を炒め、火が通ったら、さつまいもを加えて全体を炒め合わせる。
- ⑤ ③の調味料をかきまぜてからフライパンに回し入れ、調味料が全体に絡むように炒め合わせて、出来上がり。

# さつまいもと リンゴの蒸し煮

おすすめ品種

ベニアズマ



### 材料(2人分)

- ・さつまいも……約150g
- ・りんご……1/2個
- ・砂糖……大さじ1/2
- ・塩……ひとつまみ

### 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、1cm厚さの輪切りにして、鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて、中火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、5分ゆでてざるにあげる。
- ③ りんごはくし形に切り、芯をとり、皮をむき3~4つに切る。
- ④ 鍋に水1/2カップ、砂糖大さじ1/2、塩ひとつまみを入れて混ぜ、さつまいもとりんごを入れる。
- ⑤ ふたをして、中火にかけ、煮立ったら弱火にして10分煮る。