

バロンドールカフェ監修 ☆おススメ食材レシピ☆



11月のオススメレシピ



さつまいも の パウンドケーキ

料理時間: 60分程度

☆調理手順☆

- ①さつまいもは皮をむき、2～3cmの厚さに切ったさつまいもを水にさらした後、蒸す。
(レンジでチンでも可)
- ②熱いうちに☆を入れ、さつまいもを潰しながら混ぜる。
※さつまいもの甘さに応じて、砂糖の量は調節。
- ③あら熱が取れたら、◆を入れ、混ぜる。
※牛乳はさつまいもの状態により調節。
- ④生地をパウンド型に流しこみ、トントンゆすり空気を抜く。
- ⑥オーブン200℃で、30～40分焼いたら完成(^)/

☆材料☆(1本分)

- ★さつまいも……………1本
- ☆バター……………20g
- ☆砂糖……………小さじ程度
- ◆卵……………1個
- ◆ホットケーキミックス…50g
- ◆牛乳……………30cc程度

☆今月のおススメ食材は…

秋の味覚 さつまいも☆

『ビタミンCはイモ類でトップの含有量！』

さつまいもには、様々な栄養素があります♪

イモ類トップのビタミンCは抗酸化作用を持つ栄養で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。また、ビタミンEも含まれダブルの効果で肌に潤いを与え、美肌効果も期待されます。さらに、ストレスを軽減させる作用、美肌効果、免疫力を向上させる効能などもあります。

スターキッズ 11月

食育ミニコラム



しお 塩は植物性食品？ 動物性食品？

私たちの食べるものは、植物性食品(野菜など)か動物性食品(肉・魚など)に分類されますが、塩はいったいどちらにはいるでしょうか？

実は、すべての食品の中で唯一、塩だけがそのどちらにも属さない食品なのです。

塩の成分は、ナトリウムなどのミネラル。
日本で造られる食塩は、基本的に海水を濃縮して煮詰めたものですから、植物由来でも動物由来でもありません。
砂糖の原料が植物なのに比べて、不思議な感じがしますね。

ちなみに、ナトリウムは私たちの身体に必須のミネラルです。
また、これだけ科学の発達した現代でも、塩に代わるものを人工的に造り出す方法はありません。
砂糖や酢の成分は、ほかのものでも補給することができます。
しかし塩だけは、代用のきかない、地球上に唯一無二の食品なのです。
また味覚的にも、人の塩に対する要求はひととき強いことが知られています。
塩は、栄養的にも味覚の上でも代わるもののない、かけがえのない食品なのです。

しお 塩の種類

・海水

海水には塩分が含まれるので、海水の水分を取り除くことで塩をつくることができます。
なお、日本ではイオン膜を利用して海水の塩分濃度を濃縮し、その後、煮つめて塩の結晶をつくる方法などがあります。

・天日塩

天日塩とは、塩田に引き込んだ海水を太陽や風などの自然の力で蒸発させてつくる塩です。
日本は雨と湿気が多いため天日塩の製法は難しいですが、メキシコやオーストラリアなどから輸入した天日塩を原材料として日本でつくられる塩もあります。

・岩塩

岩塩は、もともとは海の水です。大昔に地殻変動で陸地に閉じ込められた海水が結晶化し、その上に土砂が堆積して作られたと考えられています。
形成時期は、なんと200万年から5億年前にも遡るのだとか。
日本ではアンデスのピンク色をしたローズソルトやヒマラヤ山脈などの岩塩が有名ですが、実は、世界の生産量の約3分の2は岩塩から作られているそうです。
一方、日本で岩塩は見つかっていません。
岩塩は淡いピンク色、黒、黄色など様々な色があるのも特徴的ですが、これは火山やその土地の影響を受けているからなのだとか。

