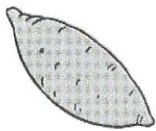




## いろいろないもが大集合！

秋に、さつまいもなどのいも類が旬の時期を迎えます。いろいろないもを味わいつつそれぞれの特徴をみてみましょう。

さつまいも



さつまいもは、ヒルガオ科のつる性の多年草です。食べている部分は根で、根が膨らんで大きくなり、でんぷんを蓄えたものです。

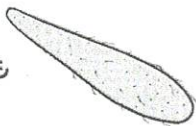
さつまいもは、ほかの作物が育たないようなやせた土地でもよく育つため昔は飢饉などの救済食として重宝されました。

じゃがいも



じゃがいもは、トマトやピーマンと同じ、ナス科の植物で、主に春と秋が旬です。普段私たちが食べているのは、地下にもぐった茎（塊茎）の部分になります。じゃがいもは、いも類の中では、世界でもっとも多く栽培されているそうです。

ながいも



ながいもは、ヤマノイモ科のつる性の多年草です。ながいもは、水分が多く栽培されています。やまいもは、そのまま生で食べることができる、数少ないいもです。

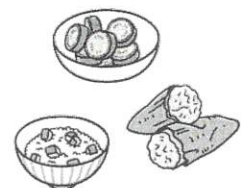
さといも



さといもは、サトイモ科の1年草で、春にいもを植えて秋に収穫します。食べている部分は根ではなく、地下の茎（球茎）が太った部分で、ねっとりとしたぬめりがあるのが特徴です。さといもの歴史は古く、縄文時代に日本に伝わっています。

## いろいろな料理でさつまいもを味わいましょう

さつまいもは、加熱すると甘みが増すのが特徴です。そのままふかしたり、焼いたりするだけで、おいしく食べることができます。大学いもやスイートポテト、炊きこみごはんのほか、塩やしょうゆとの相性も良いのでみそ汁や魚介、肉との煮物、炒め物にも合います。おかずでも、おやつとしても楽しめるさつまいもを味わいましょう。



## 10月15日は 世界手洗いの日

食事の前にしっかり 手を洗いましょう！

