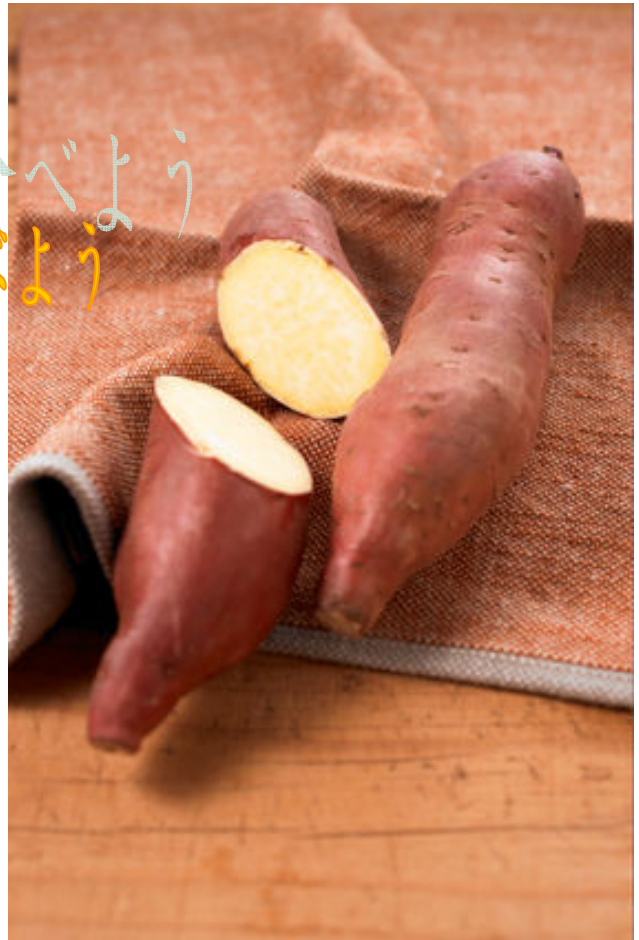


# 九月(長月)

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう



栗より旨い十三里

さつまいも

## 薩摩芋 を食べよう。

秋空の下の薩摩芋畑。夏の太陽を受けて元気に育った薩摩芋を子供の頃、泥んこになりながら芋掘りをした経験がありますよね。薩摩芋は甘い芋なので甘薯、また中国から沖縄の宮古島に最初に伝わったので唐芋、琉球芋とも呼ばれます。

### 選び方と保存

全体に色が均一でつやがよく、太くて重いのが良品。表面にでこぼこが少なくなめらかなものを選びましょう。

薩摩芋は低温に弱いので冷蔵庫には入れず、常温で保存しましょう。



栗より旨い十三里とは・・・昔、秋の甘みと言えば栗のほうが上格。薩摩芋は栗(九里)より少し落ちる！と言うことで「八里半」と称していました。お芋やさんがある時、うちの芋は栗よりも旨いっと言う事で栗(九里)より(四里)うまい十三里となりました。

### お日様の味、干し芋



蒸した芋の皮をむき、1cmの厚さに切ってざるに並べて風通しのよいところに干して約1週間。

### ゆっくり加熱がおいしきの秘訣

薩摩芋に含まれる酵素アミラーゼはゆっくりと熱を加える事で働きが活発になり、でんぷんが糖に変わって甘みが引き出されるんですよ。



feast