



## No15. スイートポテト

さつま芋といえば便秘改善ですよ。

でも実は食物繊維の量では南瓜の2/3程度で、思った程多くないのです。別の成分で、さつま芋を切った時に出てくる白い液体を「ヤラピン」といい、これに便を柔らかくする効果があるのです。さつま芋の便秘改善効果は、このヤラピンと食物繊維の相乗効果によるものなのです。



## — 栄養成分（1人分） —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
116 kcal	19.0 g	4.0 g	0.9 g	0.9 g	0.1 g

## — 2個分 —

さつま芋 中1/2本（皮付90g）

砂糖 小さじ4（12g）

バター 小さじ2（8g）

牛乳 小さじ2（10g）

アルミカップ 2枚（あれば）

<表面に塗る用>

A 卵黄 小さじ2/3（3g）

水 小さじ1/3（1.5g）

## — 準備 —

- ・さつま芋は皮ごと洗う
- ・バターは常温に戻しておく
- ・Aは合わせておく

1. さつま芋をまるごと中火で30分程度、竹串がすっと通るまでしっかり蒸す。熱いうちに皮をむき、ザルで裏ごす。
2. オーブンを200℃に余熱しておく。鍋に1と砂糖・バター・牛乳を加え、なめらかになるまで火練りする。
3. 楕円形に成型し、アルミカップに入れる。（なければ天板にオーブンシートを敷く）
4. 表面にAを塗り、200℃で10～15分、焼色が付けば完成。

## — Memo —

芋を切ってから加熱する場合、変色するので水にさらします。時短にはなりませんが、ヤラピンが減ってしまうので丸ごと調理がオススメ。またさつま芋のデンプンは、じっくり加熱していくことで甘みが増していく性質があります。レンジで“チン”ではなく、じっくり蒸すことで素材の甘みが引き出されるのですよ。