

稲中ランチタイム通信

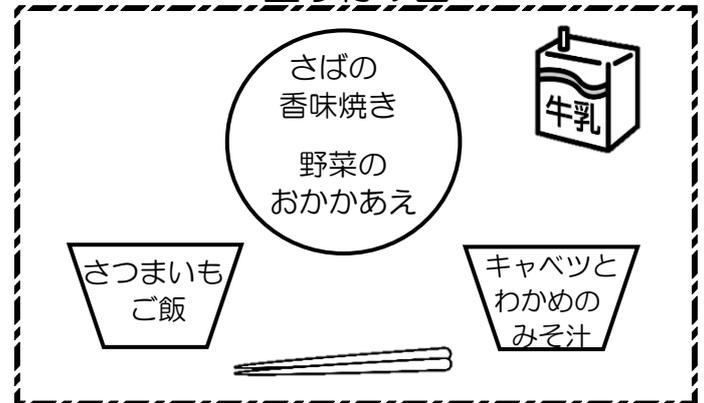
11月7日(木)

今日の献立

さつまいもご飯
さばの香味焼き
野菜のおかかあえ
キャベツとわかめのみそ汁
牛乳



盛り付け図



『^{べに}紅はるか』について

今日のさつまいもは「^{べに}紅はるか」という品種です。熊本県益城町^{ますきまち}から届きました。他の芋よりも「はるかにおいしい」ということで名付けられたほど^{とうど}糖度が高く、スイーツ並みの甘さ^なが特徴のさつまいもです。さつまいもは、収穫してからしばらく貯蔵することによって甘みが増すため、収穫したばかりの9月と貯蔵して熟成させた11月では甘さが変わっています。

今日はさつまいもご飯にしました。甘みのあるさつまいもを味わってください。

先生からの食育コメント

さつまいもは、65～85℃の^{おんどたい}温度帯で長く^{かねっ}加熱することにより、甘みが増^まします。石焼き芋は、ちょうど65～85℃を保つ加熱方法になります。電子レンジで加熱することもできますが、早く温度が高くなり、甘くなる温度帯を保つことができないので、電子レンジでの加熱では甘くならないそうです。

