

10月13日 さつまいもの日

さつまいもを「十三里」と呼ぶことから、1987年にさつま芋の産地として有名な埼玉県川越市の「川越いも友の会」が、旬にあたる10月13日を「さつまいもの日」と決めました。十三里の由来は、江戸から十三里(約52km)離れた川越市のさつまいもがおいしかったことからきています。また、江戸時代の焼き芋屋が「栗よりうまい十三里」というキャッチコピーで「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」としてさつまいもを「十三里」と呼んだことが元だという説もあります。さつまいもは炭水化物を多く含むだけでなく、やせた土地でも育ち、葉や茎も食べられることからエネルギー源として日本では古くから食べられてきました。

さつまいもは、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含むことから**便秘解消や老化防止などに役立ちます**。また、60度前後の温度で加熱すると炭水化物(デンプン)が酵素のはたらきにより分解されて糖になるため、**甘さを引き出す**にはじつくりと火を通す石焼き芋やふかし芋がおすすです。

また、低温では傷みやすいため冷蔵庫ではなく**通気性のよい冷暗所で保存**しましょう。

