

なんの花かな？



答え: さつまいも



さつまいも

ヒント 1	甘藷(かんしょ)とも呼ばれます。
ヒント 2	秋に収穫されます。
ヒント 3	焼き芋の材料です。
主な生産地	鹿児島県
旬	10月～11月
特徴	<p>さつまいもは、根の部分が肥大したもので、甘藷(かんしょ)とも呼ばれる。原産地は中米ですが、今では世界中の生産の約9割がアジアで作られている。ある程度暖かいところで取れるので、日本では鹿児島を中心に栽培されている。</p> <p>花は、朝顔にそっくりの花が咲くが、本州ではめったに咲くことはなく、咲いてもほとんど受粉せずに種はできない。</p> <p>収穫は8月ごろから始まり11月くらいまでである。ただ、採れたてがおいしいとは限らず、2～3ヶ月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからのほうが甘みが増してホクホクとしたおいしい物になる。</p>
代表的な料理・食べ方	焼き芋、スイートポテト、大学芋、鬼まんじゅう
栄養・効能	<p>風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを含んでいるが、さつまいもはジャガイモと同様、でんぷんに守られ加熱してもビタミンが壊れにくい。</p> <p>さつまいもに含まれる食物繊維は、100gに対する比率はそれほど多くないが、一度に摂取できる量が他の野菜より多いため、効率よく食物繊維を摂ることができる。また、生のさつまいもを切ると断面から白い液体が滲みだしてきます。これは、ヤラピンという成分で古くから緩下剤としての効果があることで知られており、この両方の相乗効果によって便秘の改善効果が期待できる。</p>