

9/12(月)

# 今月のみそ汁



## がっ やさい 9月の野菜: さといも



### 「芋を洗うよう」

狭いところで大勢の人が込み合う様子を表した言葉です。

さといもは、泥を落とすときに水を入れたバケツや桶の中に芋をたくさん入れて、棒などを使ってかき混ぜ、芋どうしをこするように洗っていたそうです。混雑している様子が、芋を洗っている様子に似ていることがこの言葉の由来です。

### き 気をつけよう!!

芋を洗うような状態にならないように、ソーシャルディスタンスを確保して過ごしましょう!

### 《おいしい! さといも》

#### 【歴史のある食べもの】

日本では縄文時代から栽培されています。山でとれる「やまいも」に対して人里でとれるので「里いも」の名がついたといわれます。

#### 【ねばり成分が効く】

ねばりのもと「ムチン」「ガラクトン」といわれる成分です。どちらも食物繊維が豊富で、胃や腸を保護する働きがあります。

#### 【茎も食べる】

芋だけでなく、茎も食べることができます。「ずいき」「いもがら」などとよばれ、生や干した(乾燥した)ものがあります。

### 《さといもの上手な選び方》

#### 【ポイント】

- ・ふっくらと丸みがある
- ・表面にキズがない
- ・皮の色が濃い茶褐色
- ・持ったときにずっしりと重みを感じる
- ・泥つきのほうが風味がよい  
→泥つきの場合はおしりをチェック!  
さわってふかふかしたものは傷んでいるので注意!
- ・冷蔵庫での保存はしない



ふだん 普段のみそ汁に、  
きせつ やさい 季節の野菜をプラスしてみましょう