

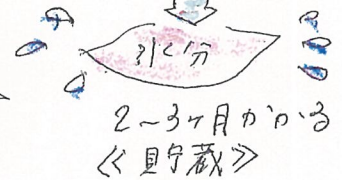
# 野菜ソムリエ Candice の

# 薩摩芋の魔法



旬=11~1月

4又平夏は9月10月かが多い



甘味をUPしてホホホの美味

さらにUPするには  
160℃~180℃で90分

ゆで、蒸す、加熱

中玉の紫色の  
アヤムサキ → アートアコン

鳴門金時 → 0味のピラズ GOOD

小金干貫 → 皮の色が白く、焼酎可用

芋つる → サツマ芋の茎

芋の20~40種類

腸の働きを整える  
便秘解消

ヤシロ

切り口から出る白色成分

消化促進

皮の内側に多い

美肌、免疫力UP

食物繊維  
セルロース

(不溶性、腸を刺激)

ビタミンC

= 2.5gのCを加熱から守る

芋類の中でTOP

皮のポリフェノール

カリウム

= 余分な塩分を排出。  
むくみを予防  
高血圧予防

