

ちょっとうんちく

アメリカでは切り口がオレンジ色のヤムが主流で、Jewel Yam、Garnet Yamと呼ばれています。カリブ海やアフリカ原産のヤムはトロピカルヤムと呼ばれ、まったくの別種ですのでお間違えないように。ヤムの収穫は秋ですが、貯蔵されたものも1~3月の間、おいしくいただけます。ヤムのビタミンCは芋類の中でもトップクラス。嬉しいことに加熱してもあまり損なわれません。ビタミンEもたっぷりと含んでいて、食物繊維も豊富ですので、皮ごと食べるようにしましょう。



「石や〜きいも〜やきいも」というメロディーが恋しいこの時期。アメリカで石焼芋は手に入りませんが、代わりにオレンジ色の鮮やかなヤム（スイートポテト）があります。さらっとした食感のヤムもまた、おいしいものです。

ポイント
表面に傷やでこぼこが少なく、皮の色が綺麗なものを選びましょう。新聞紙に包んで常温で保存できます（2週間ぐらいが目安）。

ヤムとドライフルーツのオレンジ煮

生のオレンジを絞り、ドライフルーツと一緒に煮た色鮮やかな煮物です。ヤムとオレンジに含まれるビタミンCのダブル効果で風邪予防にも効果的。箸休めとして食卓にあると優しい甘さです。

材料：4人分

- ヤム 約500g
- ドライフルーツ 約70g
(ブルーベリー、アプリコットなど好みのもの)
- オレンジの絞り汁 3個分
- 砂糖 大さじ2

作り方：

- ①ヤムはタワシでこすって汚れを落とし、皮付きのまま2cm幅の輪切りにして水に10分ほどさらす。
- ②①のヤムの水を替えて、かぶるほどの水を加えて、固めに茹でる。
- ③②の水を捨て、オレンジの絞り汁、ドライフルーツ、砂糖を加え、落し蓋をして弱火で約10分煮含める（オレンジの絞り汁が足りない場合は水を足して、ひたひたの量にする）。

2月の食材

ヤム
Yum



おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。