



金沢中央

食材「大徳金時」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



料理・司会
杉本 侑理

<作り方>

- ①さつまいもは皮付きのまま1cm幅の輪切りに
- ②レモンを絞る
- ③全てを鍋に入れ、全体が浸る
くらいの水を入れる
- ④蓋をして弱火でじっくり煮る

さつまいものはちみつレモン煮



生産者

<特徴>

加賀野菜の一つで、金沢市や内灘の砂丘地で栽培しています。
食物繊維が少なめで甘さが強くほくほくとした食感が特徴です。

大徳金時



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

さつまいもは食物繊維が豊富で、便秘解消などの腸の動きを促進することが期待できます。ビタミンCも豊富で、さつまいものでんぷんに守られることにより加熱されても壊れず吸収できるんですよ。
またさつまいもは血糖値の上昇も緩やかなため、エネルギー補給したい捕食のタイミングにぴったりな食材です。