

# さつまいも



## ポイント

皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものがおすすめ。

おいしい時期

10~11月

## 保存方法

新聞紙に包み、風通しがよく日光の当たらない場所に。低温に弱いので冷蔵庫には入れない。

## 食べ方

さつまいもはゆでる前によく水にさらしてアクを抜いておくと、色よくきれいに仕上がる。