



# ショートケア便り

残暑が厳しいですが、少しずつ過ごしやすい日も多くなってきました。

残り3ヶ月、しっかり外活動したいなと思います！

それでは先月のショートケアの様子をどうぞ👉👉

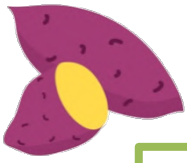


## 9月ショートケア お出かけ



今回は、初めて降り方面、神松寺に7月にオープンした古民家カフェ「百葉」へ♪  
築50年以上の古民家を改装していて、どこか懐かしい雰囲気のカフェ  
コーヒーや甘味もオーナーが一つ一つ手作りでされていて、美味しかったですよ〜☆





# お菓子作り



今回は、さつまいもを使って月見うさぎのスイートポテトを作ってみました！裏ごしを頑張ったので、とっても滑らかで美味しいスイートポテトが出来上がりました！



さつまいもの皮で耳を作りました！



## さつまいも豆知識

おかずからお菓子まで、様々な調理法で親しまれているさつまいも。知っているようで知らないさつまいものことを少しご紹介。

### さつまいもの歴史について

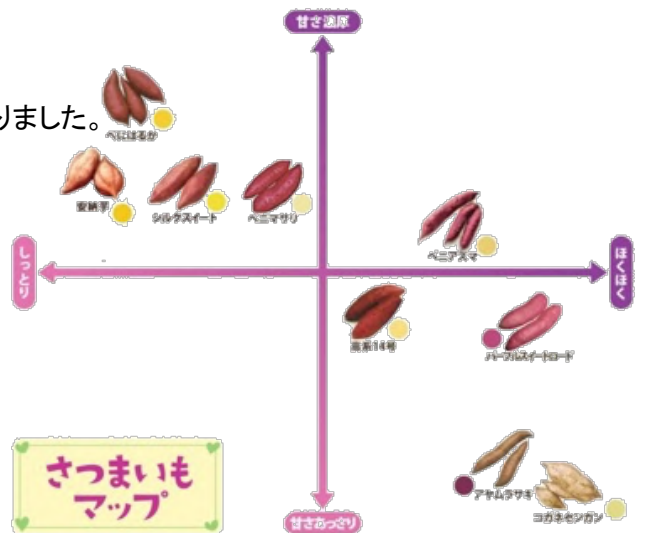
中南米が原産と言われ、ヨーロッパから中国、日本へと伝わり約400年前に伝来し薩摩藩（現在の鹿児島県）から全国に広まりました。

### さつまいもの品種

主要品種は約60品種あります。その中でも一番の作付面積を誇るのが、「コガネマイセン」。(図右下) 主に焼酎の原料になる品種だそうです。色が白っぽいのでびっくり！

身近といえば、べにはるか。甘味もあってしっとり濃厚な味です！名前の由来は、「はるか」に美味しいという意味合いでつけられたそうです！

まだまだたくさんの品種があります。お気に入りのさつまいもありますか。



さつまいもマップ

\*本マップは、さつまいも品種を色・甘さの2つの属性に基づいて作成しています。産地や保存方法・調理などで味質などが大きく異なることがあります。