

10 月 13 日はさつまいもの日！
さつまいも親善協会推奨
「二刀流 芋けんぴ」ランキング
～ おいしい&ヘルシーで主役に格上げ ～



芋けんぴがイタリアンに変身！『生けんぴパスタ』

さつまいも親善協会(東京都港区・会長 鈴木絢子)は、10 月 13 日のさつまいもの日に際し、「二刀流 芋けんぴ」ランキングを発表いたします。二刀流とは、おいしさと健康の双方が極めて高いレベルであるという意味です。

ジャパニーズスーパーフードと称される「焼きいも」は、美容や美腸、健康に良い成分が豊富に含まれ、ダイエット食としてもトレンド入りしているのに対して、今年大注目の「芋けんぴ」は、「油と砂糖で太りそう」、「おいしくてつい食べ過ぎると罪恶感が…」という不安の声が後を立ちません。

そこで今回は、会長の鈴木が全国を芋行脚して見つけた、おいしさと健康のバランスにこだわった「二刀流 芋けんぴ」をランキング形式でご紹介いたします。当協会によるランキングの評価基準は、①おいしさ、②健康への配慮、③産地・品種、④先取性の4つの観点から総合的に点数をつけています。

■10 月 13 日は「さつまいもの日」

さつまいもがおいしいシーズンである 10 月から冬にかけて、さつまいもの消費量は格段に増加します。当協会では、10 月 13 日の「さつまいもの日」をきっかけに、さつまいもを健康的な日常食として食べる習慣を推進していきます。

■おいしい&ヘルシー！「二刀流 芋けんぴ」ランキング

●1位「生けんぴ」～ 罪悪感ゼロで主役に格上げ！

芋けんぴの発祥地・高知県にある芋菓子の名店「利休」の商品。土佐紅金時を揚げただけ。砂糖なしで芋の甘さだけの素朴な味。砂糖ゼロ・罪悪感ゼロで、おやつとしてだけでなく、料理の食材として主役に格上げ！

<レシピ例>

- ・「生けんぴパスタ」…ボキボキ折った生けんぴに、アーモンドミルクを注いで電子レンジで加熱。オリーブオイル、チーズ、塩コショウで味付け。硬いけんぴが適度にやわらかくなってイタリアンのクリームパスタ風に。
- ・「生けんぴグラノーラ」…ボキボキ折った生けんぴに、アーモンドミルクを注ぎ、はちみつをかける。
- ・「おつまみ生けんぴ」…生けんぴに、トマトケチャップ、マヨネーズ、味噌などお好みのディップをつける。



生けんぴ 1袋 680円(税込)



生けんぴパスタ



生けんぴグラノーラ

利休 公式HP

<https://rikyu.kochi.jp/>

●2位「有機芋けんぴ ショウガ」～ 人と地球にやさしい原料を厳選



東京・目黒のオーガニックレストランが手掛ける、ヘルシーな芋専門店「有機さつま芋 芋菓」の商品。原料は有機(オーガニック)にこだわり、有機さつま芋、有機生姜を使用。芋けんぴの蜜には、白砂糖不使用。甘味には低GIのアガベシロップを使用。見た目もオシャレで手土産にピッタリです。

有機芋けんぴ ショウガ 大 690円(税込)

有機さつま芋 芋菓 公式HP

<https://imoka.jp/>

●3位 「芋けんぴ 甘味」～ 長期低温熟成で芋の甘みと旨味をアップ！



千葉の芝山農園が芋栽培から手がけた芋けんぴのブランド「寝た芋本舗」の商品。寝た芋とは、収穫した芋を長期低温熟成させることで甘みと旨味を増した熟成芋のこと。

エイジングケアに良いビタミンEがたっぷり含まれている米油で紅あずまを揚げています。ガリガリ食感で満腹感もアップ。

芋けんぴ 甘味 290 円（税込）

寝た芋本舗 公式HP <https://netaimo.com/>

●4位 「ニューケンピ 袋入り 胡麻(ゴマ)」 928 円(税込)

大阪のやきいも専門店のパイオニア的存在である「蜜香屋 中崎町本店」の商品。米油で揚げた なんと金時の芋けんぴに、カルシウムが豊富な 2 種類の胡麻をまぶした風味豊かな逸品。

・蜜香屋公式HP <http://mikkouya.com/>

●5位 「おいものかりんとう」 80g 437 円(税込)

国産さつまいもを純国産米油で皮ごとカリッと揚げた芋けんぴ。鮮やかな色と豊かな風味が楽しめる「紫いも」はアントシアニンが豊富で美容効果も期待できます。国産紫芋、鹿児島県産粗糖を使用。

・AKOMEYA TOKYO 公式 <https://www.akomeya.jp/>

●6位 揚げたて芋けんぴ(オリーブオイル) 500 円(税込)

高知県の芋けんぴブランド「芋屋金次郎」が日本橋のコレド室町2(1階)の店舗限定で販売する商品。油に相性がよい黄金千貫(コガネサンガン)という白い皮の芋だけを使い、オリーブオイルで揚げた熱々をいただく。

・日本橋 芋屋金次郎 <https://www.imokin.jp/>

●7位 国産芋かりんとう 150g オープン価格

愛知県の坂金製菓の商品。芋かりんとうとは芋けんぴのこと。原料を国産にこだわり、芋は鹿児島県の小金千貫、油は国産米ぬかから抽出した国産米油、味付けはサトウキビ由来の国産島砂糖を使用。

・坂金製菓 <https://www.rakuten.co.jp/sweets-evergreen/>

●8位 なんと金時スティック ソフト仕上げ 80g 648 円(税込)

兵庫県の神戸いもやの商品。揚げ油から「国産原料 100%」、甘みは「種子島産さとうきびの粗糖」など健康と安心安全にこだわっている。ホクホク系のなんと金時を使用し、独自の手法でソフトな食感に仕上げている。

・神戸いもや <https://kobe-imoya.com/>

●9位 希少糖芋けんぴ 295g(オープン価格)

香川県の中野製菓の商品。味付けには、ビート大根由来の甜菜糖と、香川県産「希少糖含有シロップ」を使用。希少糖は甘みが砂糖の 7 割位ありながらカロリーがほぼゼロで、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果がある。

・中野製菓 <https://www.imo.co.jp/>

●10 位 ぽりっこ芋 20g×2 パック 1,000 円(税込)

鹿児島県のオキスの商品。鹿児島県産のさつまいも 3 種(安納芋・ベにはるか・紫芋)を真空低温でフライ。食塩、砂糖、調味料を一切使用せず、芋本来の甘みだけ。硬すぎないので子供やお年寄りにもおススメ。

・オキス 公式HP <https://shops.okisu.co.jp/>

■ 会長 鈴木絢子著のさつまいもダイエット本 発売のご案内



10 月 13 日(水)、会長の鈴木絢子 著「鈴木絢子式 超かんたん！コグマダイエットの秘密」(ジーオーティー)が発売となります。コグマとは、韓国語でさつまいもの意味。韓流アイドルがコグマでヤセたと SNS で話題になったことから、F1 層を中心に注目を集めています。

さつまいも親善協会では、コグマダイエットをはじめとしたさつまいも美容を提唱しており、随時「ヘルシー美人になる！芋けんぴ作り」「芋掘りダイエット大会」など、芋にまつわる美容体験会を行っております。取材の希望は下記までご連絡ください。

【芋けんぴ・焼いも作り】 会場:さつまいも親善協会(港区南青山)

【芋掘りダイエット大会】 会場:静岡県(収穫時期は 11 月末日まで)

※メディア取材のご希望は随時お問い合わせください。

【本件に関するお問い合わせ先】

さつまいも親善協会

住所:東京都港区南青山 5-5-10-101

Mail: elite_label★tsuno.tokyo ※★を@に変更してください

Tel: 03-6434-1133 担当: 勝山