

サツマイモ

- 根菜類：ヒルガオ科の多年草
- 原産地：メキシコ南部から南米北部
- 日本の産地：鹿児島、茨城、千葉

この野菜の基本的特性（環境適応性）

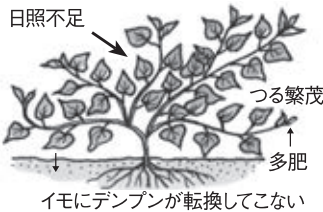
【温度】 生育適温 20～30℃。熱帯性で高温を好む。低温にはきわめて弱い。
【光】 多日照を好む。光合成能力最高群。

【水】 乾燥に強く干ばつに耐える。風害にも強く豊凶差が少ない。
【土】 通気性を好む。土壌適応範囲は広い。窒素分に敏感でつるぼけしやすい。

見つける

つるぼけの原因は？

つるだけ繁茂してイモが肥大しないのがつるぼけ。窒素肥料過多の場合が多い。

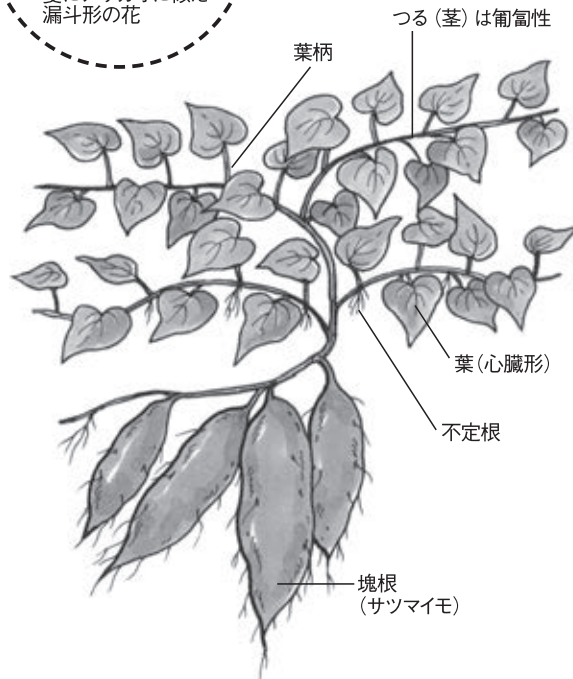


葉の角度が変わる？

葉が重ならないように出葉し、絶えず角度を変えて光をキャッチしている。



夏にアサガオに似た漏斗形の花



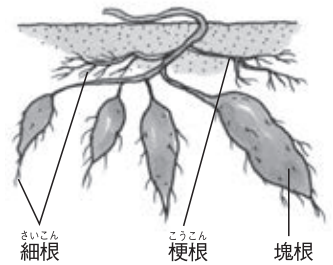
花は咲くの？

熱帯ではよく咲くが日本ではまれ。品種改良時には人為的に開花操作をしている。キダチアサガオに接ぎ木したり、短日操作などをする。



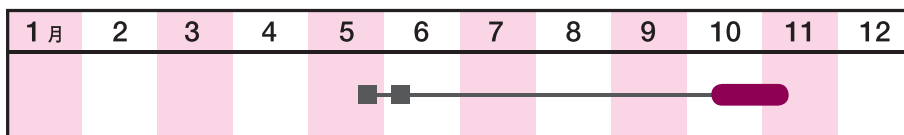
根はすべてイモになるの？

活着後 10 日ごろの早期に発根し、活性のある根だけがイモになる。



ほくほくの食感と甘みが自慢のサツマイモの栽培

育てる



苗の準備

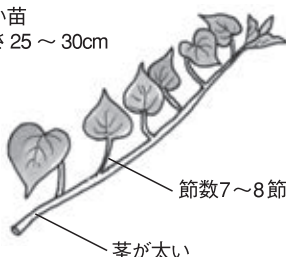
①健苗を選ぶ

最初、苗に蓄えられた養分で発根、発育するのでよい苗を選ぶ。

【品種】

『高系 14 号』の系統
つるぼけしにくい
甘みが強く、焼きいもにしても美味

よい苗
長さ 25～30cm



植えつけ

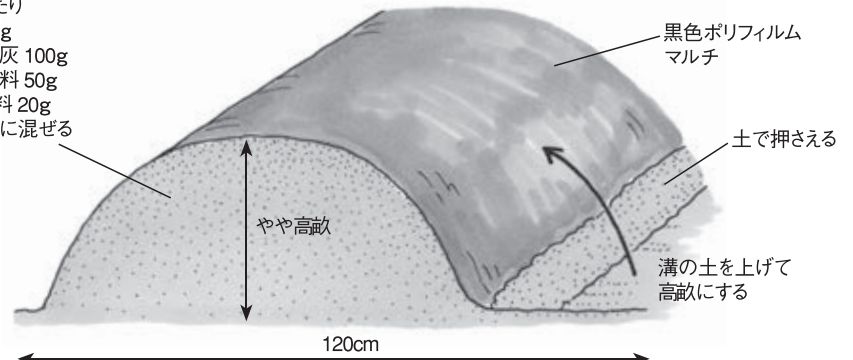
②元肥主体の少肥栽培をする

つるぼけを防ぎ、イモの肥大をよくするため、窒素を少なくカリを多くする。

【元肥】

1㎡当たり
堆肥 1kg
苦土石灰 100g
化成肥料 50g
カリ肥料 20g
を全層に混ぜる

【畝づくり】



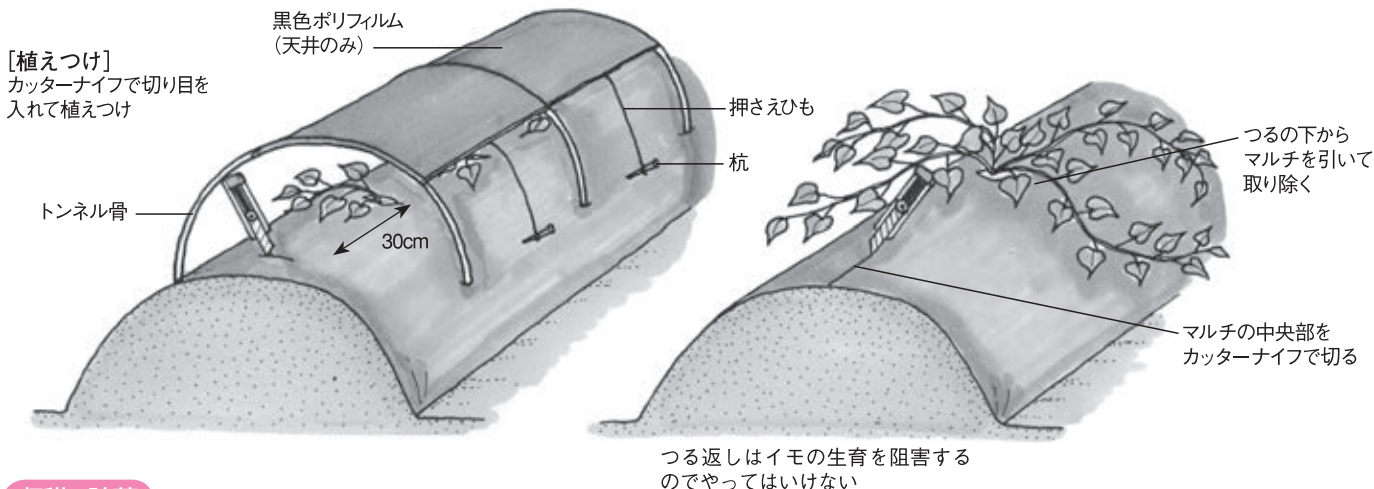
③高畝に黒マルチをする

高畝の黒マルチ栽培とし、土中の空気割合を高くする。

管理

④斜め植えにする

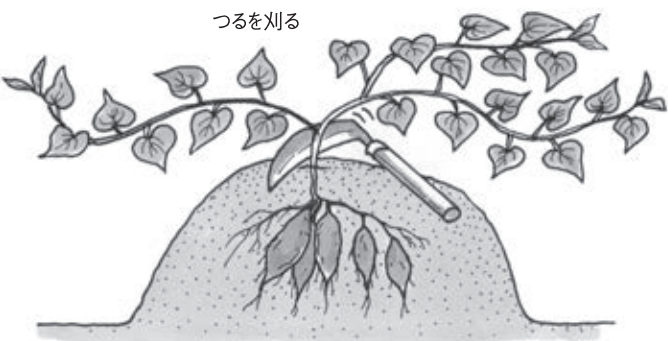
斜め植えはイモの数や大きさが中程度となるが、くずイモは少ない。活着するまで強い光線を防ぐため、黒色フィルムや不織布で日陰をつくる。



収穫・貯蔵

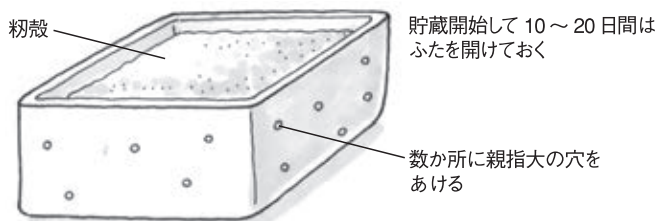
⑥霜の降りる前に収穫する

霜にあうと貯蔵性が落ちるので、霜が降りる前の晴れた日に収穫する。



⑦貯蔵中の温度管理は丹念に

10℃以下になると腐るので、13℃を保つ場所に貯蔵する(家の中の暖房をつける部屋の片隅など)。



⑤マルチをはずし、乾燥ぎみに育てる

つるが繁茂した8月ごろ、栄養生長と生殖(肥大)生長の転換を促すため、マルチを除去する。追肥と水やりはほとんど必要ない。

食べる

【機能性と効果】

食物繊維、ヤラピン
カロテン

便秘改善
がん抑制

〈食物繊維は有害物質を排出。ヤラピン(白い樹脂液)は便秘改善に効果。カロテンはがん細胞増殖を抑制〉

【持ち味の引き出し方】

●21世紀型の準完全栄養食品

イモとつる(葉と葉柄)を併せると各種栄養成分がバランスよく含まれていて、生活習慣病の予防に最適。

●イモ類のなかでもっとも甘い

サツマイモは水分を除くと約90%が糖質。ゆっくり加熱(65~70℃の間)することで酵素が働き甘みを増す。

●栄養たっぷりのイモづる

イモづるの専用種もあるが、多少食べにくくてもイモ用のつるのほうが栄養豊富。つる(葉柄)の先から数えて5~10節くらいの葉柄を摘み取る。ゴマ和え、炒め物に。

【賞味期限】

初秋から収穫して翌春まで貯蔵できる。貯蔵ものは熟成され水分が飛んだ分、甘みがぐんと増す。

伝える

●古くて新しい野菜

江戸時代には、飢饉のたびに救荒作物として活躍し、第2次世界大戦の戦中・戦後も重要な役割を果たした。現在、米航空宇宙局は、栄養豊富でイモ、つる、葉を利用できるサツマイモこそ宇宙食に最適として鋭意研究中。

●庶民のおやつ

江戸で庶民のおやつとして大繁盛した焼きいも屋。原料のサツマイモは川越産が本場ものとされいちばんの人気。川越が江戸から13里だったため、「九里四里(クリより)うまい」と、しゃれた言い方がされていた。

●カンショは行政的な言葉

1735年、青木昆陽が薩摩から種イモを取り寄せたことからサツマイモ。ほかに中国から来たので唐(カラ)イモとも。甘藷(カンショ)は江戸時代に行政的につけられた名称。役人のなかには、庶民を飢餓から救ったイモ代官もいた。

●「いもづる式」の語源

サツマイモのつるをたどっていくと、次々とイモが見つかることからできた言葉。

