

ジャガイモ

- 根菜類：ナス科の多年草
- 原産地：南アメリカのアンデス山脈
- 日本の産地：北海道、長崎、鹿児島

この野菜の基本的特性（環境適応性）

[温度] 生育適温 15～20℃。冷涼な気候を好む。耐暑性はやや弱い。
[光] 短日条件で塊茎を形成。日照を好み肥大を促進。

[水] 酸素要求度が大きく、水はけ条件を求める。
[土] 肥料に敏感で、多肥下では量、質ともに劣る。酸性を好み、アルカリ性を嫌う。

見つける

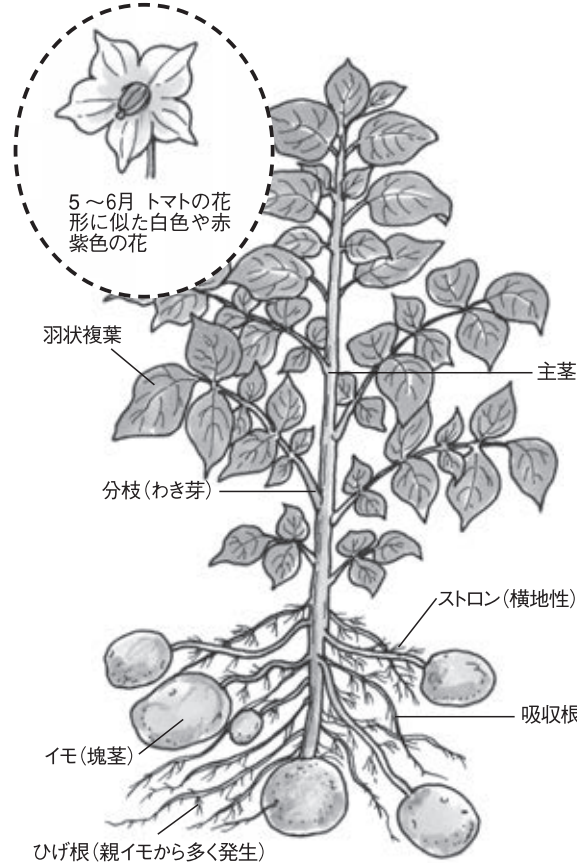
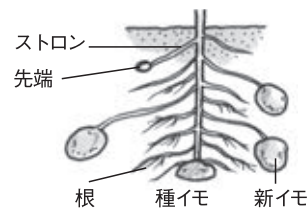
イモの表面のくぼみはな～に？

くぼみは芽。くぼみのつき方は葉のつき方と同じ。



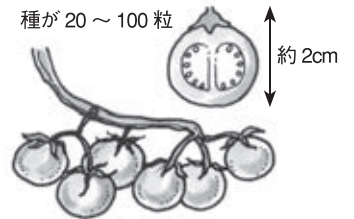
どのようにしてイモができるの？

ストロン(わき芽が伸長したもの)の先端がふくらんでイモになる。



花には種ができるの？

ミニトマトそっくりの実がなり、たくさんの種をつけるが、本州ではごくまれにしか見られない。



家でカタクリ粉を作れるか？

ジャガイモデンプン(カタクリ粉)を簡単に作れる。イモを切ると包丁に残る白い粉がそれ！



育てる

良質なデンプンが充満した完熟ジャガイモの栽培

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春ジャガイモ		■	■	■	■	■	■					
秋ジャガイモ								■	■	■	■	■

■ 植えつけ ● 収穫

種イモの準備

①用途に合わせて品種を選ぶ

「粉質」と「緻密な肉質」の2大特徴から品種を選ぶ。

『男爵』
粉質でほくほく感
コロッケに向く

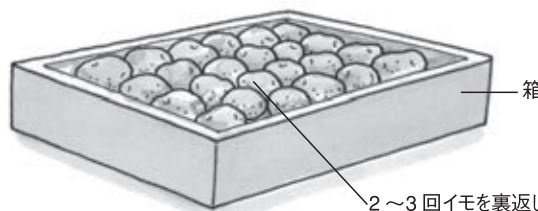


『メークイン』
肉質が緻密でねっとり感
煮くずれしにくいので煮物、
炒め物向き

②芽出しをする

あらかじめイモを光に当て、芽出しをする。植えつけ前最低1か月間行う。

日当たりのよい軒下に置く
夜は屋内に入れる

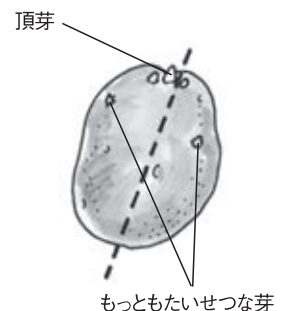


植えつけ

③大きな種イモを用いる

強い芽が集まっている頂芽を中心に切り、乾かす。60g以下の小さなものはそのまま植えつける。

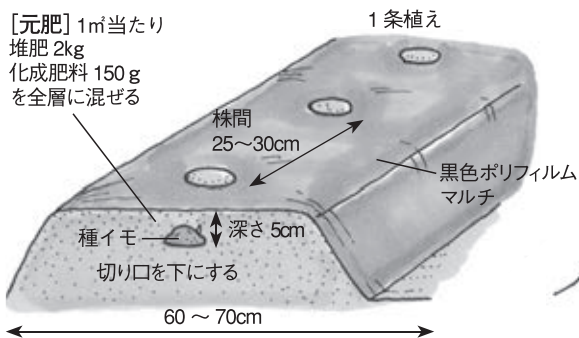
60～80gのものを2つ切り



管理

④元肥主体のマルチ栽培にする

イモは本来茎なので、マルチによって土の締まりを防ぐ。また、良質のデンプンを蓄えさせるためには生育後半に肥効を落とす。



⑤疎植にして芽かきをする

イモのデンプンは光で作られるので、株間をじゅうぶんにとる。生育したら芽かきをする。

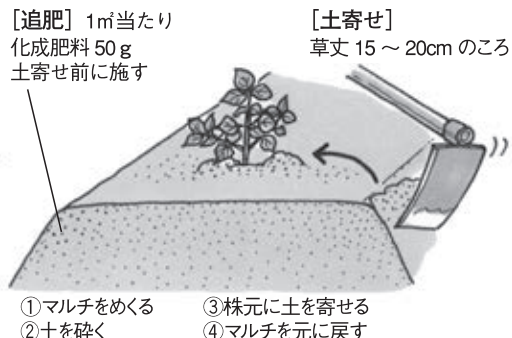
[芽かき]

芽が10cmほどになったら細い芽をかき取り、太い芽を1~3本残す



⑥土をふっくらさせて寄せる

マルチをめくり、外側の土を細かく砕いて株元に寄せる。土寄せが終わったらマルチを元どおりにし、土の乾燥を防ぐ。



収穫・貯蔵

⑦葉が黄色くなるまで待つ

デンプンがしっかり蓄えられるのを待って収穫する。

肥料が切れて葉が黄色くなる



秋ジャガイモ おすすめ

春ジャガイモを収穫し終わったら秋ジャガイモを作ってみてはいかが。品種は『農林1号』『出島』など。催芽8月中旬。植えつけ8月下旬。11月中旬から収穫できる。

⑧薄く並べて貯蔵する

イモの表面を日陰で乾かしてから木箱などに薄く並べて貯蔵。暗くて風通しのよいところに置くこと。光が当たると緑色になり、毒成分(ソラニン・チャコニン)が発現する。芽にも毒がある。



浅い木箱か段ボール箱に入れ、新聞紙に包む

食べる

【機能性と効果】

ビタミンC、カリウム

細胞の老化防止
血圧上昇防止

〈活性酸素を抑制し、余分な塩分を排出〉

【持ち味の引き出し方】

- 肉のつけ合わせとしては格好の食材
西洋料理では肉の添え物として使われる。肉の酸性にたいしジャガイモはアルカリ性なのでうってつけ。
- 新ジャガはビタミン類が多く、風味がよい
皮が薄く、やわらかい新ジャガならではの味わい。
- 炭火焼きやレンジ焼きも乙なもの
デンプンが多いと、粉ふきいもになっておいしい。
- ビタミンCは壊れない
ビタミンCは熱に弱いといわれているが、ジャガイモのデンプン質が保護しているので壊れにくい。



【賞味期限】

収穫後30日以内なら大丈夫。3か月以内ならまずまず。それ以降にぶよぶよになったら味、栄養が落ちる。

伝える

●世界各地で広く栽培

気候不順に強く、やせ地でも育ち、3か月ほどで種イモ量の約15倍になるジャガイモは、冷涼でやせ地のヨーロッパの人口を増やし、産業革命を可能にしたともいわれる。日本には1598年オランダ人によって導入された。

●さまざまな呼び名が

ジャカルタから日本にもたらされたジャガタライモがいつしかジャガイモに。馬につける鈴のようだから馬鈴薯、はげを意味してキンカイモとも呼ばれた。また、1年に2~3回収穫できることから、二度イモ、三度イモとも呼ばれる。

●フランスでは「大地のリンゴ」

ジャガイモはビタミンCの含有量がリンゴの8倍もあることから、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれている。



●多方面に利用

家庭やレストランの生食用として生産量の3分の1が向けられる。また、加工用としてスナック菓子のポテトチップスなどもあるが、もっとも多いのはカタクリ粉などのデンプン原料としての利用。全体の40%を占める。