

# 家庭菜園を楽しもう!



## ジャガイモを育てよう!

# ジャガイモ

～熱に強いビタミンCは  
畑のりんご!～



作者:ヤンマー農機販売(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	男爵、メークイン、キタアカリ等
栽培場所	ジャガイモは連作を特に嫌うので、同じナス科植物(ナス、ピーマン、トマトなど)との連作を避け、日当たりのいい場所を選びましょう。(生育適温は15-22℃)
土づくり	ジャガイモは酸性土壌を好みます。冬の間に荒起こしをして深く耕しておき、pHをやや酸性寄りに調節しておきましょう。石灰質肥料を多く施してアルカリ性になると”そうか病”が発生しやすくなるので注意が必要です。

### 畝づくり

ジャガイモは生育期間が短いので、元肥を主体とした施肥設計を立てます。畝を立てたら中央部に15cmほどの溝を掘っておきます。

### 種イモの準備

種イモは1片が30~40g、それぞれの頂部に芽がつくように切り分けます。

**ポイント** 種イモで伝染する病気が多いので、毎年新しい種イモを準備します。

### 植え付け・元肥

植え付け間隔は30センチ程度とし、種イモの切り口が乾いてから切り口を下にして、掘っておいた溝に植え付けます。種イモの間にひとつまみほど元肥を施し、5~8cm位の覆土をします。

### 間引き

1つのイモからたくさん芽が出るので、草丈が10cmほどになったら生育の良い2本を残して間引きします。

### 追肥・土寄せ

間引き後、花が咲き始める頃には土中で芽が出来始めるので、うねの肩に化成肥料を追肥し、その後、株元へ軽く土寄せを行いイモが土から露出しないようにします。

### 収穫

5月中旬頃、茎や葉が黄色くなってきたら収穫期です。葉が緑色のうちに収穫したものは保存ができませんので早く食べてしまいましょう。葉が枯れるまで土中に置いたものは長期間保存ができます。

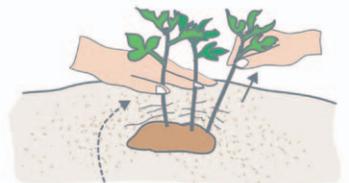
### 種イモ

縦に切り各片に芽が同じくらいに着くように



60~80gくらいの大きさなら2つに切り、さらに大きいものは3~4つに切る

### 間引き



たくさん芽が伸びてくるので勢いのよいもの2本を残して他は取り除く。種イモを引き上げないよう株元を押さえ、斜めの方向にかき取るとよい。

## ジャガイモを知ろう!

ジャガイモは南米が原産で、保存性が高く1年中安定した価格で出回っています。主な栄養素はデンプン質で、ビタミンB1やビタミンC、カリウムなども豊富です。特にビタミンCはイモ類の中ではダントツで多く、りんごの約9倍、「畑のりんご」の別名をもちます。ジャガイモのビタミンCはデンプン質に包まれているため加熱しても失われにくいという特徴があり、茹でても半分以上は残ると

言われます。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する作用があるので、高血圧予防にも効果的です。また、りんごと一緒に保存すると、りんごの出す「エチレン」という物質の作用で芽の生長が抑えられ、保存期間が伸びると言われていますので試してみてくださいはいかがでしょうか?主食にもなり、一年中食卓に顔を出す栄養豊富なジャガイモ。ぜひご家庭で栽培してみてください!

## ジャガイモを食べよう!

食感のホクホクした粉質の男爵、比較的ねっとりしたメークインが有名ですが、ジャガイモにはたくさんの品種があります。どの料理にどの品種が向いているのか食べ比べてみるのがおすすめです!和食では肉じゃがのような煮物によく使われますが、ポテトサラダやコロッケ、お手軽にじゃがバターなんていうのも美味しいですね。アイデア次第で様々な使い方が楽しめ、どんな食材とも相性がいい万能野菜です。世界中で食べられている野菜だからこそ、いろんな国のジャガイモ料理があるので、普段は作らない世界のジャガイモ料理にも挑戦してみたいはいかがでしょうか?

**!** 芽や、日光にあたって緑色になった皮の下には「ソラニン」という有害物質が含まれていることは有名で、たくさん食べると吐き気やめまいなどの症状を起こす可能性があるため、完全に取り除いて調理することに注意しましょう!



次号VOL.12は **カブ** についてです!

