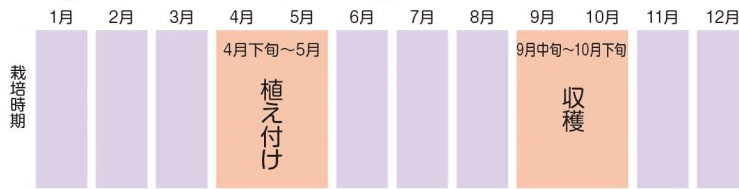


家庭菜園を楽しもう!



サツマイモ

～食物繊維と
ビタミンCで美容の味方～

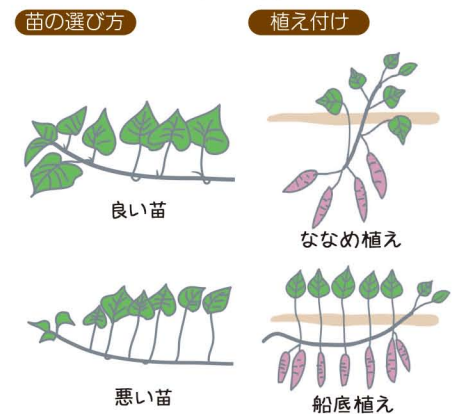
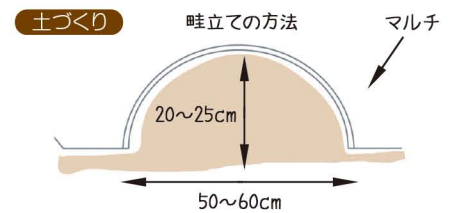


作者: ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	紅アズマ、金時、パープルスイートロード(紫イモ)
栽培場所	あまり場所は選びませんが、できれば日当たりがよく、茎葉が茂るころに雨量が多く、成熟期には乾燥するところが適しています。(栽培適温20～30℃)

サツマイモを育てよう!

- 土づくり**
 肥料が効きすぎると「つるぼけ」の原因になるので、サツマイモの元肥は有機質を主体にしてやや控えめに施すようにします。
 元肥後、幅50～60cm、高さ20～25cmの畝を作ります。
 サツマイモは地温が15℃以上にならないと育ちが悪いので、マルチを敷いて地温を上げると早採りできます。マルチを敷くことで雑草が生えるのも防ぐことができます。
注意! 葉や、つるだけが元気に育って肝心のサツマイモが大きくならない「つるぼけ」に注意します。
<原因> ①肥料が多すぎる ②土中の水分が多すぎる ③土中の通気が悪い
- 苗の選び方**
 節の間がやや詰まり気味で茎が太く、葉柄が短く、葉が5・6枚あるものを選びます。節が詰まりすぎているもの、葉柄が極端に短いもの、葉が小さすぎるものは避けましょう。
- 植え付け**
 サツマイモは何通りか植え付け方がありますが、ここでは2通りをご紹介します。
 ① 舟底植え…土の中に数節埋まるので、イモがたくさんできやすいです。
 ② ななめ植え…作業が早く簡単です。土中に深く入るので、苗が乾きにくいです。植え付け後は十分に水をやります。その後数日間は土の状態を見て、土が乾いているときは水やりをして葉を枯らさないようにします。
- つる返し**
 気温が上がるとつるがどんどん伸び、つるの途中から根が出て養分が分散されていきます。そこで8月上旬ごろ、つるを持ち上げて途中から出ている根を引きちぎる「つる返し」という作業を行い養分の分散を防いでイモに養分がいくようにします。
- 収穫**
 霜にあたると腐ってしまうので、霜が降りる前までには収穫を終えるようにしましょう。イモは貯蔵性を高めるためにも掘り取り時に傷つけないよう気をつけます。



サツマイモを知ろう!

どんな土地でも栽培しやすいサツマイモは飢餓を救う食材として昔から活躍してきました。主成分はデンプンで、加熱すると一部が糖質に変わるので甘みが強くなります。その甘さのせいでカロリーが高いと思われがちですが、米や麦に比べると約1/3程度とあまり高くはありません。またりんごの約5倍ものビタミンCを含むといわれ、デンプン質に包まれたビタミンCは熱を加えても壊れにくく損失が少ないという特徴があります。

ビタミンC 以外にも食物繊維が豊富で、体内の余分な脂質や老廃物を排出しやすくします。またサツマイモを切ったときに出る白い液には樹脂成分の「ヤラビン」という成分が含まれ、ビフィズス菌を増やして腸内環境のバランスを整えて便を柔らかくする働きがあります。サツマイモは食物繊維とヤラビン、便秘防止にはもってこいの成分を含んだ野菜なのです。

サツマイモを食べよう!

サツマイモならではの甘みは、電子レンジで短時間で加熱するよりも約70℃ほどでゆっくりと時間をかけて加熱することで引き出すことが出来ると言われてています。サツマイモの甘みを生かしたい場合はゆっくりと加熱した調理が向いていますが、甘くない味付けとも相性のいいのがサツマイモの嬉しいところで、味噌汁だったりサラダの具材にしてもおいしく頂けます。また、イモの部分だけでなく葉柄部分も煮つけなどにすると美味しいおかずになります。葉柄が手に入るのは家庭菜園ならではです。ぜひ栽培してみたいかたがでしょうか?



次号VOL.14は**ナス**についてです!

