



## = さつまいも (甘藷) =

sweet potato (英)

ヒルガオ科・サツマイモ属

### “秋の味覚の代表的存在”

加賀野菜の中でも全国的に有名で代表格の一つである「五郎島金時」。

この名は、金沢での中心産地である五郎島（ごろうじま）の名を冠して付けられました。甘くてほっくりした食感に、思わず「こっぽこぼやねえ」と金沢弁が出てしまうのではないのでしょうか。

#### 【来 歴】

原産地はメキシコ辺りの中米で、コロンブスによりヨーロッパに伝えられました。日本へは中国経由で伝えられたといわれ、沖縄から九州南部にかけて広く栽培されるようになります。琉球地方（沖縄）から薩摩（鹿児島）に伝わったさつまいもは“琉球藷”“唐藷”“甘藷”等の別名を持っていますが、伝わった薩摩の名を取り“さつまいも”と呼ばれるようになりました。日本各地に広まるのは蘭学者、青木昆陽が取り寄せた種芋の栽培に成功してからといわれています。 土壌を選ばないことから、各地で栽培されるようになり、飢饉（ききん）の際には重要な食料として多くの人命を救ったとされています。

毎年10月13日は『さつまいもの日』

由来は、昔、「栗（九里）より（四里）うまい十三里（13=9+4）」というさつまいもの美味しさを褒める言葉がありました。十三里とはさつまいもの異名であり、江戸から十三里離れた川越のさつまいもがたいそう美味しかったことから生まれた言葉です。そこで、川越市のさつまいも愛好会が、さつまいもの収穫時期にあたる10月の中でも、十三里にちなんだ13日を記念日にしました。

石川県金沢市粟ヶ崎、五郎島を中心に栽培されている加賀野菜の五郎島金時も、この時期が芋掘りの最盛期です。毎年10月20日過ぎにはキュアリングの施設に貯蔵する作業が始まります。この作業により、五郎島金時は美味しさを保ったまま翌年の6月まで出荷されることになります。

## 今月の旬の一品

### 【キュアリング貯蔵】

10月から11月に収穫したイモを貯蔵庫に入れて室温を33~35℃まで上げ、湿度を100%にして3日3晩寝かせます。そうすることにより、サツマイモの表皮に病原菌をシャットアウトするコルク層というものが4~5層できます。その後に、貯蔵適温の13~15℃まで下げて、そのまま翌年まで貯蔵します。(このときイモは仮死状態となります。イモは16℃を超えると発芽し、10℃以下になると凍死します。)

五郎島金時は夏場のほんの一時期を除いて、ほぼ周年出荷できるのは「キュアリング貯蔵」によるものです。この技術は、かつては全国各地に導入されていたようですが、コスト運用面の難しさで次第に淘汰され、今でも五郎島金時を含むほんの数ヶ所に限定されてしまいました。しかし、今ではそれが差別化の決め手にもなっています。

### 【主な品種】

#### ♪♪. 五郎島金時

石川県金沢市粟ヶ崎、五郎島を中心とした粟五地区ではさつまいもの栽培が盛んで、全国でもトップクラスの味と品質を誇る一大産地です。年間約1,400トンを出荷し、育苗や土作り、肥培管理などで一流の味を作り出しています。

8月中旬から収穫が始まり、14℃の低温貯蔵とキュアリング処理で翌年の6月まで周年供給体制を整えています。栗に近いホクホク感と比較的あっさりした甘さが好評で、一度食べたら忘れられない味わいを持っています。JA金沢市五郎島さつまいも部会では登録商標化することにより、五郎島金時ブランドに責任と誇りをもって、生産に取り組んでいます。

#### ♪♪. 紅赤

関東地方を代表する品種で、金時とも呼ばれています。皮が厚く中は鮮やかな黄色で、肉質は粉質で強い甘みがあります。加熱すると色鮮やかなので、きんとんなどによく使われます。

#### ♪♪. 紅あずま

紅赤と並んで関東で人気があり、千葉県や茨城県での生産が多く、お菓子などの加工品としても人気があります。皮は濃い赤紫で中は黄色、繊維が少なく、甘みが強いのが特徴です。皮の色を生かして皮つきのまま煮ても美味。

#### ♪♪. 小金千貫（こがねせんがん）

主に南九州で栽培されており、多くは焼酎などの加工用にされますが、皮が薄くてホクホクとした食感から、食用としても流通しています。肉質は緻密で色白なので、上品なうす味で煮たり、天ぷらにするなど関西より西の方でよく知られています。

### 【選び方】

皮がきれいで黒い斑点がなく、良く太っていてヒゲ根の跡の小さいものを選びましょう。

### 【保存方法】

さつまいもは寒さに弱いため、冷蔵庫での保存は禁物です。常温で風が当たらないように新聞紙に包んで、日の当たらない場所に保管しましょう。蒸れると腐敗します。適切な保存で2週間位保存可能ですが、鮮度を考慮して早めに使うのが最良です。

### 【調理のコツ】

#### ●切り方

さつまいもの皮をむくときは、3~4 cm長さに切ってから包丁で皮を厚めにむきます。さつまいもの切り口には皮のすぐ内側にうすく筋のような輪が見えますが、この部分に褐変作用の成分が集中しているのでこの筋の部分まで皮をむくことで、加熱しても色が悪くなりません。アクが強いので、皮をむいたら水にさらすとよいでしょう。

#### ●加熱

さつまいもにはデンプン質を分解して麦芽糖にするアミラーゼという酵素が含まれており、酵素は50~60℃の加熱が長く続くほど活発に作用して甘みをましていきます。煮たり、ゆでたりする場合は水からゆっくり加熱することで、さつまいもが甘くなります。

### 【栄養価】

主成分は炭水化物で、でんぷんと糖分が多く含まれています。さつまいもに傷をつけた時にでる白い乳液状のものをヤラピンといいます。さつまいもにはこのヤラピンと食物繊維がとても豊富に含まれています。便秘に効くのは当然のこと、がんや動脈硬化の予防にも効果的です。また、ビタミンCや、βカロテンをたっぷり含み、しみ、そばかす、風邪などに威力を発揮します。“美容にいい”のは、この栄養素が豊富だからです。βカロテンは加熱による損失が少ないので、どんな調理方法でも栄養価が落ちません。

さつまいもには体力や気力を充実させ、胃腸の働きを活発にし、精力を増す作用もあり、あまり細かく切らずに丸ごと調理した方が効果的です。

### さつまいもの栄養成分表（生の場合）可食部 100g 当

カロテン	カリウム	カルシウム	葉酸	食物繊維
23 μg	470 mg	40 mg	49 μg	2.3 g
エネルギー	水分	炭水化物	鉄	リン
132 kcal	66.1 g	31.5 g	0.7 mg	46 mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」