

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第23号 2012.11

一般的に出回っている子いも用品種 (石川早生)



京いも

今月の特集はさといもです。

子孫繁栄の縁起物として、おめでたい日に食べられる野菜として有名なさといも。株の中心にある親いもを囲む子いもや孫いもが子だくさんイメージさせます。さといもは、食べる部位によって品種が異なり、親いもに付着した子いもを食べる品種、親いもを食べる品種、親いもと子いもの両方を食べる品種、葉柄(ズイキ)を食べる品種に分かれています。

さといもの中でも、親いもが40cm以上の大きさに成長する京いもは、宮崎ブランドに認定されています。その姿は、たけのこに似た円筒状で、皮がむきやすく、煮崩れしないのが特徴です。

## ○産地潜入ルポ

平成24年10月30日(火) 宮崎県小林市の倉菌一彦さん(47)の圃場に伺いました。



倉菌さんは、高校卒業と同時に実家を継いで農家になりました。現在は、ご両親を含めた3名で、京いもの他、きゅうり、ごぼう、かんしょ等を栽培しています。

京いもの栽培は、ご両親の時代から始めており、今年で35年目になります。

京いも栽培で苦労するのは、収穫・貯蔵の作業と出荷前に京いもの皮を剥いたり、洗浄をしたりする調整作業とのことです。収穫・貯蔵の作業は手作業が多く、話を聞いていると大切に扱われていると感じました。

食べ方をお伺いすると、味噌汁、煮物等が倉菌さんのおすすめでした♪

## ○宮崎県特産のいもなのに名前は京いも??

京いもは、明治時代に南方から導入され、「台湾いも」「たけのこいも」とも呼ばれています。小林市で古くから栽培されていたものが原種となっています。

昭和30年頃、京いもの販売促進を図るため、小林市の農協、市役所、青果会社の関係者が京都に訪れたときに食べた精進料理の中のいも料理がおいしく、この料理にあやかりたいとの思いから、「京いも」という名前がついたとのこと。

現在は、宮崎特産の「京いも」としてその名が定着し、みやざきブランドとして全国に出荷されています。下処理が簡単で、輪切りにして焼いて食するなど調理がしやすいため、消費は伸びています。

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
普通栽培				●								

●: 播種

■: 収穫・出荷



京いもは、収穫後、3週間ほど土中に貯蔵し、いもの茎を腐らせませす。水洗い後陰干し乾燥してから、箱詰め・出荷を行います。

今回の取材先では、土の下に京いもが貯蔵されている圃場を見せてもらいました。



わらの下を見せてもらおうと...貯蔵中の京いも発見! 収穫後に畑に掘った穴の中に、1本ずつ丁寧に並べて貯蔵していきます。

## たけのこ発見!?

収穫前に地上部にある葉を切って収穫作業に入ります。収穫前の姿はまるでたけのこ!



収穫時期に大活躍! 京いもを傷つけないように、専用の収穫機で掘り上げた後に、手で収穫をしていきます。この収穫機の掘り取り部分は、JAこばやしの生産者の方が考案されたそうです!



親いも

子いも

収穫直後の京いもの姿。京いもは親いもを食べるさといもですが、親いもの周りには子いもがつかます。親いもについている子いもは、土中に貯蔵をして、翌年の種いもとして利用します。

わらの下から取り出してもらった京いもには、まだ茎や皮が付いている状態。この皮は、養毛(みのげ)と呼ばれており、出荷前に包丁で丁寧に剥がしていきます。

茎

養毛





## 【さといものおやき】

とろっと食感がくせになる！？  
旬のさといもを手軽に美味しく  
変身させます♪

むくのが大変、手がかゆくなる、  
和食にしか使ったことがない・・・  
そんなあなたにぴったりの簡単レシピです♪



### さといものおやき(1人分)

	さといも	100g
A	ハム	1/2枚
	長ネギ	5cm分
	黒ゴマ	小さじ1
B	牛乳	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	黒こしょう	少々

竹串が刺さる程度に加熱する。



レンジで熱を加えると包丁を使って簡単に皮がむけます。



② 長ネギとハムはみじん切りにする。

① さといもは洗って皮ごとラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱(700ワットで2~3分)し、皮をむいて熱いうちに潰す。

チーズを加えると味にコクが出て焼き目もきれいに出来ます！！



完成



⑤ フライパンにゴマ油を熱し、④を中火で片面ずつ1~2分程度こんがり焼いて、できあがり♪



④ ③を3等分し、ラップの上に乗せて丸く形作る。



③ ポールに①のさといもとBを入れてよく練り混ぜ、Aの具を加えて混ぜ合わせる。

【レシピ担当】  
つるさき ひろみ(レシピクリエイター)  
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>  
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。  
野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。  
農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わっており、  
各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。



### レシピのワンポイント♪

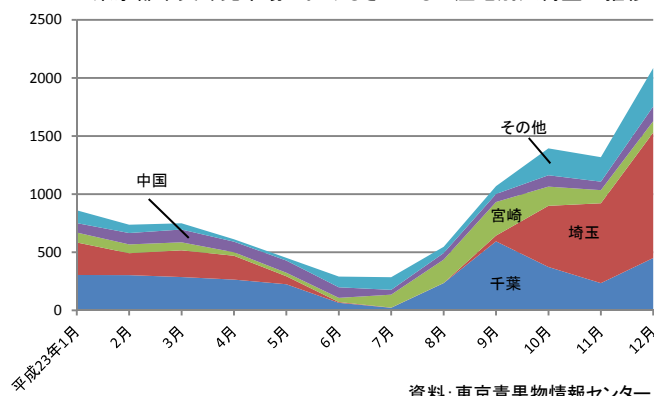
さといもに多く含まれるカリウムは、ゆでると熱水中に移行しやすいので、加熱によるカリウムの損失を少なくするために、レンジで加熱するのがポイント！  
また、皮ごと柔らかくしてから皮をむくと、手早く剥けて、美味しさもアップ！！  
さらに、ラップを使って成型すれば、手も汚れず楽ちんです！！

## ○ さといもの旬はこれからが本番！！

さといもの収穫のピークは10月です。気温の低下に伴い食卓に多く上る煮物や東北地方のいも煮、お正月のおせち料理等に欠かせない食材となっており、収穫された後、貯蔵していたものを出荷しています。

年末に向けて需要が多くなる時期となりますが、関東では、主産地の埼玉県が少雨のため小玉傾向で、出荷が少なめと見込まれることから、価格は平年よりやや高めに推移すると思われます。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるさといもの産地別入荷量の推移



【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「ごぼう」の産地情報をお届けします。

### 【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

Q: さといもを料理していると手がかゆくなることがありますが、なぜですか？(東京都 Tさん)

A: さといもを料理する際に手がかゆくなる原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶によるものです。シュウ酸カルシウムの結晶が皮膚を刺激してかゆみが出てきます。シュウ酸カルシウムの結晶は、酸に弱いので、さといもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。土を洗い落とし、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。また、さといもには独特のぬめりがありますが、このぬめりは、たんぱく質と多糖類のガラクトサンからできている成分で、胃の粘膜や腸の働きを活発にする働きがあるといわれていますので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

### ■編集後記

さといものおやきは、焼く前の状態でも食べられるので、つまみ食いをする自分にぴったりです！(T) 京いもの外皮は、本当にたけのこのようでした。たけのこのいもと呼ばれる所以、実感です！(S) 色々な種類のさといものおやきを作りましたが、チーズを加えるとふっくらコクが出てオススメです。(A)

### ■取材協力

JAこばやし

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載や引用する場合は、右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課  
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484



### ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問や質問を募集しています！

こちらまでご連絡ください！

[vegetables@alic.go.jp](mailto:vegetables@alic.go.jp)