

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61号 平成28年1月



今月の特集は**さといも**です。

**さといも**は種子でなくいもで増えます。株の中心に親いもがあり、そこから子いもがつき、さらに外側に孫いもがつくので、一つの親いもから多くの子いも、孫いもを収穫することができます。

子孫繁栄の象徴ともされ、お正月料理にも使われます。

さといもの名前は、山でとれるやまいも(自然薯)に対して、村(里)で栽培されることに由来しています。水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いいも類の中では最も低エネルギーの部類に入ります。

さといも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し、血糖値の上昇や血中コレステロールを抑える働きがあるとされています。

○平成27年12月15日(火)、愛媛県四国中央市のJAうま特産部会さといも専門部会の鈴木敏也さん、綾子さんご夫妻の生産現場を伺いました。



①



②

愛媛県四国中央市でさといも栽培をされている鈴木さんご夫婦は就農7年目です(写真①)。就農前は敏也さんは大阪にあるテーマパーク関連のお仕事を、奥様は保育士をされていましたが、敏也さんのご実家の農家を継ぐため、7年前に大阪から戻ってこられました。現在はお二人と敏也さんのご両親の4名で1haのさといも栽培と2haの水稲栽培をされています。

お二人が育てているさといもは「伊予美人」という愛媛県独自のブランドさといもです。粘りが強く濃厚な甘みが特長で、白くきめ細やかな肉質と丸々として形が整った(②)、その名の通りのさといもです。

2006年に誕生した「伊予美人」は、その味の良さから人気が出て市場などからの注文も増えています。市場の評価に応えるべく鈴木さんも作付面積を増やしました。一度食べればファンになる「伊予美人」を、より多くの人に食べてもらいファンを増やしたいと話されます。



畝を立てマルチ被覆をしたところに定植する方法を5年前に導入。これにより、これまでさといもの成長期に行っていた土寄せが不要となり、大幅な省力化に繋がって、鈴木さんの作付面積拡大にも繋がりました。



③

通常、市場に出荷するさといもは収穫後に子いもと孫いもを切り離しますが、どうしてもこの断面が変色して鮮度が落ちてしまいます(③)。そこで、直売所で売る分については、いも同士を切り離さずそのままの形(④)で店頭に並べることにした鈴木さん。日持ちもし鈴木さんの手間も省けて一石二鳥です。



④

直売所に買いに来てくれた消費者の方に、鈴木さんが作ったさといもだと一目でわかってもらうにはどうしたらよいか、シールを貼るとコストがかかるし・・・そこでラベルにスタンプを押すことを思いつきました。これも鈴木さんの熱心さから生み出されたアイデアのひとつです。



さといもと鈴木の「す」をイメージしたマークになっています。

「栽培している自分達もつくづく美味しいさといもだと感じる」伊予美人を、もっと広めたい、もっと気軽に手にとってもらいたいと考える鈴木さんは、消費者と直接触れ合える試食イベント等にも積極的に参加されています。

イベントに参加して驚いたのが、子供たちの反応が大変良かったこと。「さといもは年配者が食べるイメージが強かったが、食べれば子供も好きになることがわかった。」と話される鈴木さんは、もっと家庭で食卓に上るようにと「おでんに入れるとじゃがいもよりも美味しい」「オリーブオイルと塩でソテーして洋風に」など、食べ方の提案もされています。

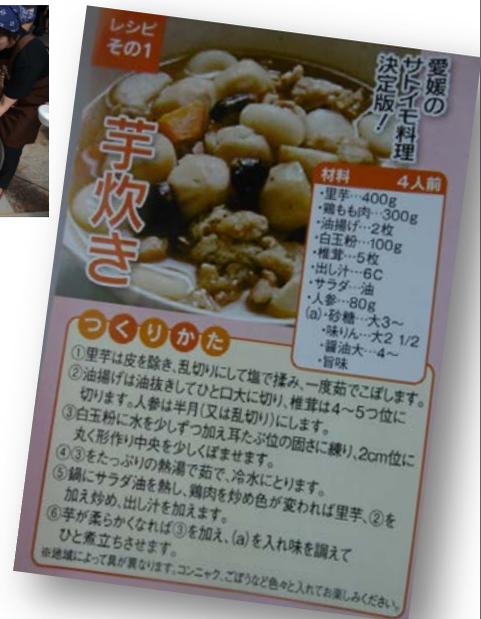
また、皮むきがネックになっている方が多いのではと感じた鈴木さんは、「電子レンジで加熱すれば皮むきも簡単」「手袋をすると楽」など、簡単な調理方法のアドバイスもしてられます。



JAうまでは、毎年初芋が出荷される時期(9月)に市内のピアガーデンでさといもを使った愛媛県の郷土料理「芋炊き」を無料でふるまっています。その時使うのはこんな大きな鍋です。



芋炊きのレシピは「さといも」...



これまで未利用だったさといもの親いもを粉末にして、かりんとうや焼酎などの原料に使われています。

## かりんとう



「伊予美人」特有の強いねっとり感によってかりんとうのコクが際立ちます。

## さといも焼酎



やまじとは、宇摩地区に吹く局地風「やまじ風」のこと。この地域では、地上の強い風に影響されない作物としてさといも栽培が古くから始まり、定着しました。焼酎の名前にはやまじ風を封じ、宇摩農業の更なる振興を願う意味が込められています。



# 【簡単さといも餅/ごはん入り】

さといもをつぶしたりまとめたりは大変そう・・・  
そんなことはありません！簡単であつという間にできて、どこかほっとする味の料理です。



## ○材料(2~3人分)

- ・さといも……………2個
- ・ごはん……………1合
- ・塩……………少々
- ・ごま油(またはサラダ油)……………適量
- ・さといも餅用みたらしだれ(つくりやすい量)  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
※片栗粉……………大さじ1.5  
※水……………大さじ3



## ○作り方

①さといもは洗って皮付きのまま皿に乗せ、ラップをかけてすつと串が通るくらいまで(約3~4分)レンジで加熱し、皮をむく。ごはんは冷たいときはレンジであたためる。



②みたらしだれを作る。小鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを合わせて中火にかける。沸騰する直前に弱火にし、※を合わせた水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみを調整する。好みのとろみになるまでかき混ぜながら加熱する。



③ボウルに①の皮をむいたさといもとごはん、塩を合わせ、すりこぎなど(コップの裏底でもOK)で餅をつくように潰す。



先生のアイデアでこの日はコップの裏底を使いました。くっつきにくく面も広いのであつという間につぶれます。

④2口ぐらいで食べられるくらいの小判型に丸めたら、ごま油をしいたフライパンで焼き色がつくまで両面焼く。



さといものねっとり感のおかげでまとめやすい！



さといもには既に火が通っているので焼き色をつける程度でOK。

おいしそうな焼き色がつきました。



お皿に盛り付けて②のたれをかけたら・・・



できあがり！

### 【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

地域の資源発掘、商品開発、マーケティング支援などを行い、食を通じたコミュニティデザインを行う。2014年11月より神奈川県藤沢市に会員制のシェアスペース「食とものづくりスタジオファーム」をオープン。慶應義塾大学SFC研究所上席所員、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。



※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijuku01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yaijuku01_000076.html)

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「ふき」の産地情報をお届けします。

### ■取材協力

- 全国農業協同組合連合会 愛媛県本部、JAうま
- 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、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・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

### ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！  
こちらまでご連絡ください！

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



さといも餅を半分に分ったところですが、ごはんのつぶつぶが残っているくらいがおいしいです。