



いも類・根や球根を食べる

かんしょ

旬 秋

和名：甘藷、さつまいも 学名：Ipomoea batatas (L.) Lam. 英名：sweet potato

分類 ヒルガオ科サツマイモ属 原産地 中央アメリカ



〔ベニアズマ〕

1 植物として

かんしょは、ヒルガオ科の多年草で、温帯での栽培上は一年草として扱われます。食用部分のいもは、根が肥大した塊根です。

原産地は、メキシコを中心とする熱帯アメリカといわれており、紀元前1000年頃に南米から海路でポリネシアに伝わったともいわれています。記録によれば、16世紀にはインド、そしてマレー、インドネシア、フィリピンへと伝わり、中国の福建省には1584年に伝えられています。

日本には、1597年に宮古島に入ったのが最初といわれています。琉球へは福建省から伝わり、1605年に入って栽培され始め、薩摩藩の領有支配に伴い、主に九州地方で栽培されるようになりました。江戸時代初～中期のたび重なる飢饉によって救荒作物として注目され、西南暖地を中心に全国に広く普及していきました。江戸時代の後期には、既に苗床で苗をつくり、施肥作畦、採苗、挿苗、貯蔵などが行われていました。

2 作物として

かんしょは、他のいも類のように種いもを畑に直接植えるのではなく、春先に伏せ込んだ種いもから発生させたつるを30 cm程度で切り取り、苗として畑に挿して植え付ける方法が一般的です。

かんしょのみならずヒルガオ科（アサガオなども同じ科）は、比較的温暖な気候を好むため、関東以西が主要産地で、生産量が最も多いのは鹿児島県です。

主な作型は、春に植えて秋に収穫するものですが、貯蔵により保存をすることで、季節を超えて手に入るものとなっています。かんしょの貯蔵適温は13～15℃、湿度は80～90％とされており、冷蔵庫での保存には適しません。

栽培は比較的簡単で、家庭菜園でもできる人気の野菜です。

3 食材・商品として

かんしょは、「さつまいも」と呼ばれ、形、皮の色、実の色などが品種によってさまざまです。品種は、世界に4000種類あるといわれています。かんしょ（甘藷）は、甘いイモという意味で、さつまいも（薩摩芋）は、薩摩藩を由来としています。

野菜として食べる生食用、でん粉・アルコールなどの加工用、飼料用などにも利用されそれぞれの用途に適した品種が開発されています。

主な種類と特徴



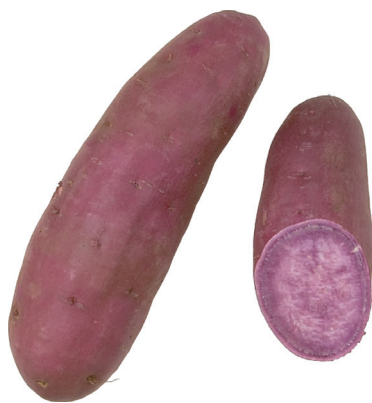
ベニアズマ

関東地方の代表品種で、現在生食用の中で最も人気のある品種の一つ。塊根の太りが早く収量も多いのが特徴で、皮が厚く、濃赤紫色をしており、加熱すると鮮やかな紅色になります。中は濃黄色で、繊維が少ないため、口当たりが良く、甘味が強く、粉質でホクホクしています。



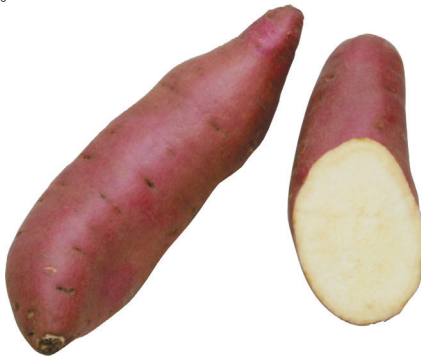
安納芋

鹿児島県種子島の特産品です。形は丸っこく、こぶりながらも水分を多く含んでいます。中はオレンジ色で、にんじんに多く含まれるカロテンを含んでいます。ねっとりした食感と非常に高い糖度が特徴で、種子島の「蜜芋」としても有名になっています。



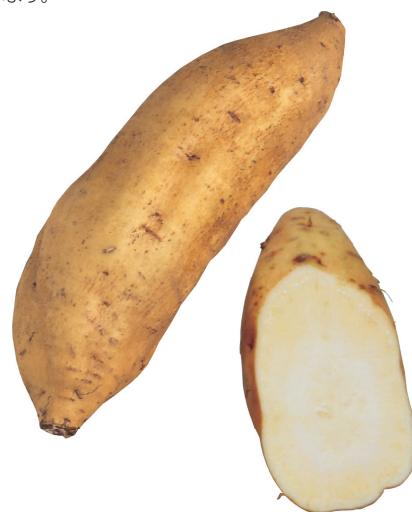
パープルスイートロード

皮は濃紫色、中も色鮮やかな紫色です。甘くておいしい紫芋へと品種改良されたもので、食べておいしいだけでなく、ポリフェノールの一種アントシアニンが多く含まれているので、機能性食品としても注目されています。ソフトクリームやお菓子の材料など幅広く利用されています。



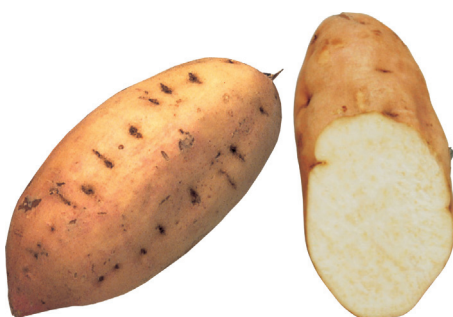
高系14号

西日本において生産量が多く、それぞれの産地で独自の名前で生産されています。徳島県の「里姫」「鳴門金時」や石川県の「五郎島金時」などもこの系統です。皮は紫紅色、中は淡黄色で、繊維質が少なく、糖度が高く、ややねっとりした質感をしています。



こがねせんがん(黄金千貫)

南九州で栽培される品種で、皮は淡黄色、中は白っぽい黄色をしています。主に、芋焼酎の原料として使用されますが、「黄金を千貫積んでも食べたいくらいおいしい」ことからその名が付いたこともいわれるように、ホクホクとして味が良いため、生食用としても流通しています。



タマユタカ(玉豊)

タマユタカ(玉豊)は、茨城県ひたちなか市を中心とした加工品「干し芋」の原料として用いられる品種で、皮は淡黄白色、中は白色をしています。粘質で収量が多く、いも自体にそれほど甘味はありませんが、干し芋にすると甘味が出ます。家畜の飼料用としても利用されています。



シルクスイート

比較的新しい品種で、粘質で舌ざわりが良く、甘味が強いことが特徴です。いもの形状は紡錘形で揃いが良く、皮はなめらかで濃赤紫色で貯蔵性にも優れています。



べにこまち

皮の色は紫赤から紫紅で、中は黄色、粉質で繊維が少なく、食味がきわめて良いことから一時期は最高品種として出回りました。しかし、耐病性が低く、栽培が難しいことから生産量が減少し、現在は千葉県香取市で主に栽培されています。



紅はるか

平成19年に品種登録された比較的新しい品種です。紡錘形で、皮の色は赤紫、中は黄白色で、外観が優れていることが特徴です。食味がよく、特に蒸しいもでとても甘くなります。



紅赤

古い品種で明治31年(1878年)に埼玉県の山田いちが発見し、品種登録をしたものです。形は細長くなり、皮の色は鮮紅色で、食味が大変良いのが特徴です。千葉県など一部の産地で栽培されています。



鳴門金時

高系14号の系統の品種で、徳島県の北部、鳴門海峡に近く、砂地のある地域で栽培されています。温暖で降雨量が少ない気候と、海のミネラルを含んだ砂地で育てられていることが特徴で、加熱すると黄金色でホクホクとした食感になるとして有名です。徳島県の指定地域で生産されたものだけが「鳴門金時」もしくは「なると金時」という名で販売できます。



種子島ゴールド

皮の色が白色で、中はきれいな紫色なのが特徴です。種子島ゴールドは、生食用と焼酎原料の両方で利用されています。むらさき芋の中でも糖度が高いです。蒸すとホクホク感があり甘くなります。



たいえいまなむすめ 大栄愛娘

高系14号の系統の品種で、千葉県成田市大栄地区で栽培されているかんしょです。長紡錘形で、皮の色は紫色、中は黄白色で、粉質が良く、しっとりとした甘さが特徴です。



栄養と機能性成分



POINT!

近年人気急上昇のかんしょは栄養価も高い野菜です。

かんしょの主な成分はでん粉ですが、エネルギーは米の約3分の1です。加熱すると酵素の働きにより甘味が増します。また、かんしょにはビタミンCも多く含まれており、粘膜や皮膚を健康に保つ効果があります。ビタミンEも豊富に含まれ、細胞の老化予防が期待できます。また、食物繊維も豊富に含まれ腸内環境の改善も期待できます。

近年人気が出ている紫色のかんしょには、ポリフェノールの一種であるアントシアニン系色素が豊富に含まれています。アントシアニン系色素の中には、目の疲労感を和らげるものがあることが報告されています。

主な栄養成分

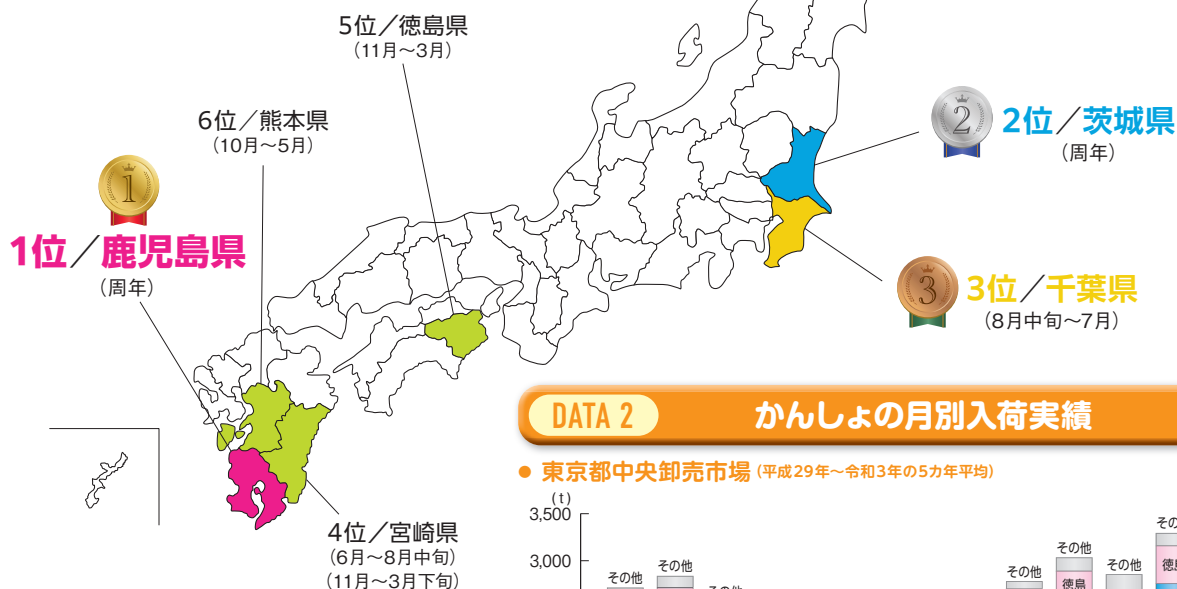


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	鹿児島	190,600	28.4%
2位	茨城	189,200	28.2%
3位	千葉	87,400	13.0%
4位	宮崎	71,000	
5位	徳島	27,100	
6位	熊本	18,000	

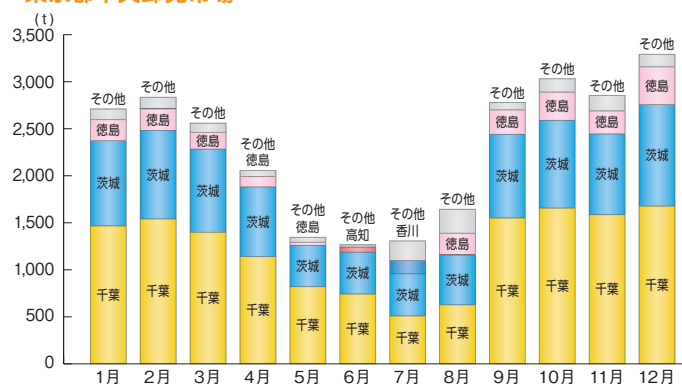
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2

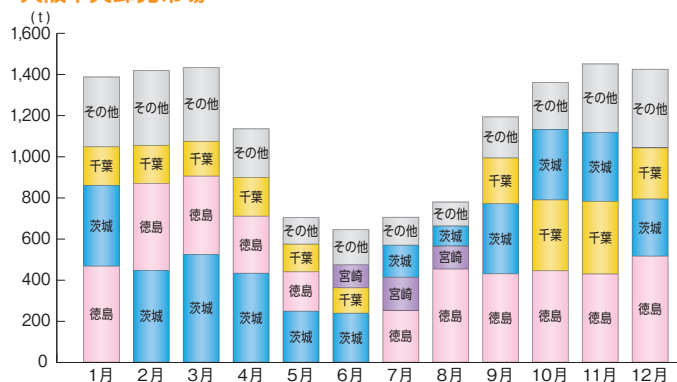
かんしょの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 かんしょの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

73g

購入金額

32円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶

