

目指せ野菜博士!

甘藷(さつまいも)の巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!

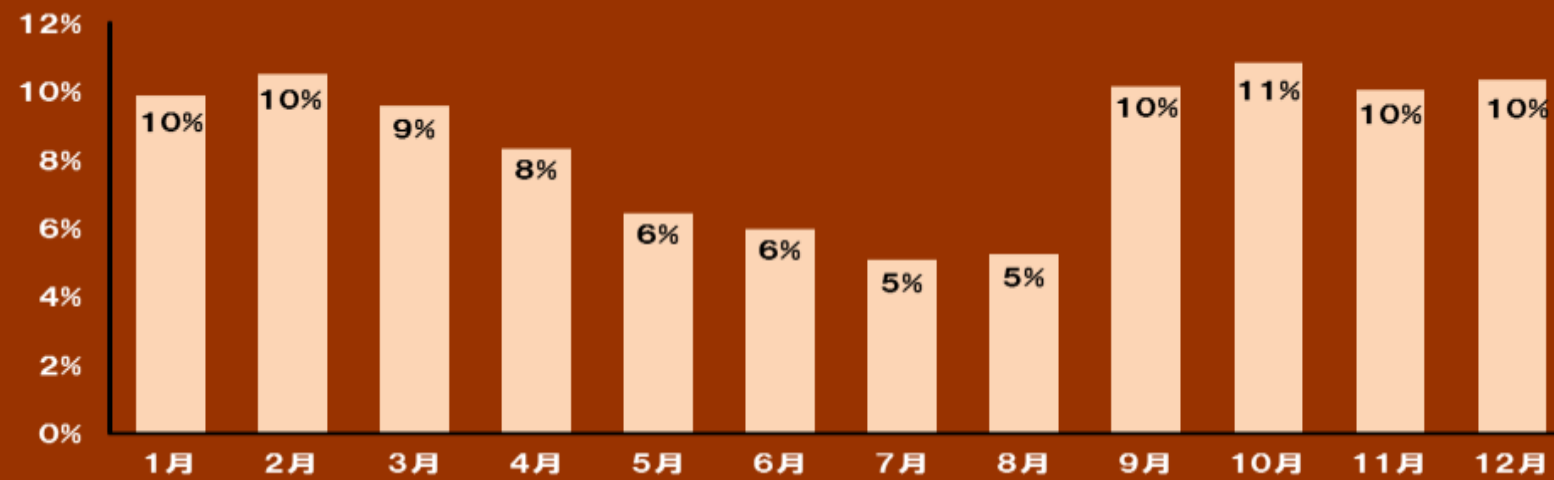
多摩青果職員 東京たまお(25)

1. たまおが『甘藷』の旬について考える

甘藷 ヒルガオ科サツマイモ属 原産地: 中央アメリカ

寒い時期になると食べたくなる、焼き芋。その原材料は、さつまいもこと『甘藷』。食物繊維がたくさん含まれていると言われており、女性の味方の野菜です。最近では、甘いだけでなく食感にもこだわった品種がたくさん出回っています。

■東京多摩青果の甘藷の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%) 東京多摩青果H21~23年入荷量より



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%) 東京多摩青果H21~23年入荷量より

産地	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
茨城	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
埼玉	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
千葉	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
東京	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
石川	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
静岡	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
愛知	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
徳島	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
香川	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
高知	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
宮崎	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
鹿児島	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

新芋(早掘)

貯蔵しない、掘りたての甘藷のことを言います。主に夏場の四国・東海地方のものから9月頃の関東ものが出始めの甘藷のことを言い、中でも四国の高知県産のものが一番初めに出荷されます。

貯蔵(普通掘)

年間供給させるために、掘ったものを倉庫に貯蔵させ、徐々に出荷する甘藷のことを言います。倉庫で寝かせることにより糖度も増します。“秋=さつまいも”、というイメージが強いですが、十分に寝かせた冬頃のものの方が実は一番美味しいんですよ。

2. 多摩青果で取り扱う『甘藷』

紅東(べにあずま)
日本で一番生産されている品種。ホクホクした粉質系で、繊維が少ないのが特徴。

定番品種

安納芋
鹿児島種子島を代表するさつまいも。高水分で、クリームのようなねっとりした食感。甘みが強いのが特徴。

紅まさり
肉色は淡黄で、しっとりした食感が特徴。焼き芋向き。

紅はるか
肉色は黄白で、糖度が高く、甘みが強いのが特徴。ややしっとりした食感。

クイツクスイート
電子レンジで迅速調理しても甘いのが特徴。手軽に調理できるため、子供のおやつに最適。

こだわり品種

パープルスイートロード
肉色は紫。『あやむらさき』と違い、貯蔵したものは充分甘みがあり、焼き芋にしても真黒ではなく、キレイな紫色になるのが特徴。

あやむらさき
肉色は紫。加工用品種のため、他品種に比べ、食味はあまり備えていない。

紫品種

紅赤
食感は粉質系で、ぎんとんやあん」の材料として使われることが多い。皮色は紫紅、肉色は黄色。

加工向け品種

紅高系
高系14号の派生品種。高系14号よりやや赤みが強い。また肉色は黄白色で、食感は粉質系。

高系14号派生品種

愛娘
千葉県で主に生産されている高系14号の選抜品種。優しい甘さと、しっとり、滑らかな食感が特徴。

千葉紅
千葉県で主に生産されている高系14号の派生品種。ほくほくねっとりした食感が特徴。

五郎島金時
加賀の伝統野菜。高系14号の選抜品種で、食感は粉質系。粉質系の中でも、日本一粉質系。

土佐紅
高知県で主に生産されている高系14号の派生品種。新芋(早掘)として、一番初めに出荷される。

なると金時
徳島県で主に生産されている高系14号の選抜品種。上品な甘さが特徴。

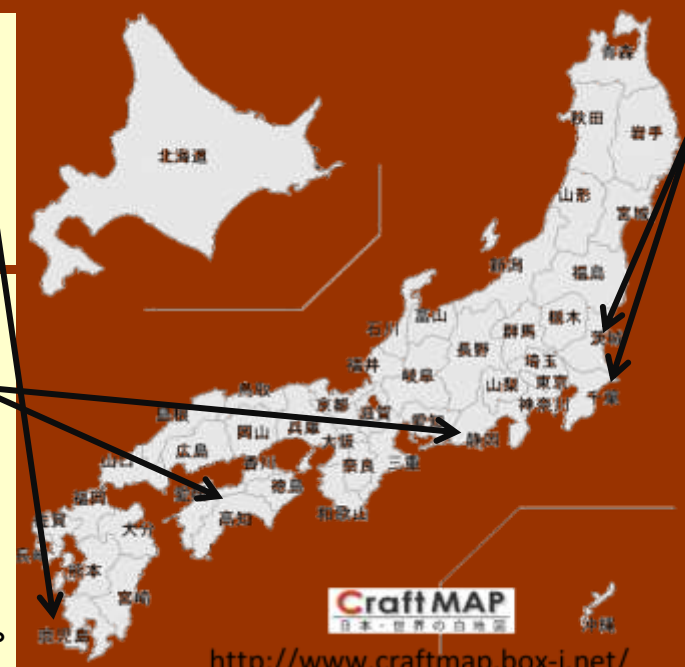
■多摩青果に入荷する甘藷の主な産地

~九州代表~ 鹿児島県

全国で生産量日本一! 安納芋をはじめ、芋焼酎に使用される『黄金千貫』といった、白い甘藷も生産されています。

~四国・東海代表~ 高知県・静岡県

多摩青果に一番最初に入荷する新芋は、高知県、続いて静岡県や香川県の順に入荷されます。西日本は高系14号品種が多く生産されており、その派生系の土佐紅(高知県)や紅高系(静岡県)などが多く入荷されています。



~関東代表~ 茨城県・千葉県

全国で生産量No.2の茨城県、生産量No.3の千葉県では、定番の紅東をはじめ愛娘や、新たにこだわりの品種として、茨城県では『紅まさり』、千葉県では『紅はるか』といった、甘みが強いものも多く生産されています。

目指せ野菜博士!

甘藷(さつまいも)の巻

こちらのレシピの詳細は
レシピページにて公開!

TOP→取扱商品→レシピ

3. 色々な蒸し方があるけど、味は違うの?

この時期になると石焼芋が恋しくなりますが、家庭では石焼芋のような食感や、味を再現するのはとても難しいですね。最近では、石焼芋を再現するレシピがたくさん出ていますが、家庭にある色々な調理器具を使って蒸すと、どのような差が出るのでしょうか。

実験

電子レンジ、鍋、炊飯器、オーブンで加熱してみよう!

内容

定番品種の『紅東(べにあずま)』を、①電子レンジ ②鍋(茹で) ③鍋(蒸し) ④炊飯器 ⑤オーブン で調理したものをそれぞれ食べ比べてもらい、1.)好きな味の選定 2.)しっとり系・ほくほく系 の2種類の食感に振り分けるアンケートを、開発課の女性職員(8名)に行いました。

さつまいもの品種: 紅東(べにあずま) 重さ: 約260~300g

- ①電子レンジ... ラップに包む。500w、8分加熱。
- ②鍋(茹で)... さつまいもにかかるくらいの水を入れ、水から約30分茹でる。
- ③鍋(蒸し)... 鍋に少しの水を入れ沸騰させ、湯に浸からない大きさのザルを入れ、その中にさつまいもを入れ、約30分蒸す。
- ④炊飯器... お釜に水を少し入れ、さつまいもを横に寝かせて炊く。
- ⑤オーブン... アルミホイルで巻き、160℃、90分加熱。

結果

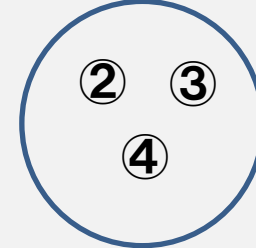
1.) 開発課のお気に入りとは?

③ 鍋(蒸し) と ⑤ オーブン

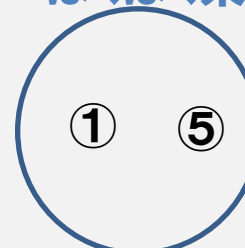
この二つは、『甘みが強い!』
と、人気でした!

2.) 食感振り分け

しっとり系



ほくほく系



まとめ

開発課内での人気は③鍋(蒸し)と⑤オーブンで、どちらも同じくらい甘かったのですが、食感に違いが出ました。加熱に時間をかけている点では両者とも共通していますが、③鍋(蒸し)は蒸気による水分がさつまいもに含まれることでしっとり、⑤オーブンはアルミで包んでいる分、蒸気が蒸しに比べ少ないためほくほくとした食感になったと思われます。オーブンでじっくり焼くと、石焼芋に近い味になることがわかりましたが、しっとりした食感がお好きな方は、鍋や炊飯器でじっくり蒸すのがオススメです。また、手軽に調理するには電子レンジが一番ですが、やはりそのまま食べるには食感がパサパサしているため、サラダなどにするのがオススメです。調理器具を変える事で大きな差が出たのは、電子レンジでの調理ですが、その他は大きな差はなく、少し違いがあるかな、と感じる程度でした。しかし、この差を生かして料理の仕方を変える事で、さらに美味しさが引き出せるのではないのでしょうか。そこで、手軽に出来る調理法の①電子レンジ、④炊飯器を使ったレシピを、次のページでご紹介いたします!

4. 実践! たまおの“簡単!!”甘藷アレンジレシピ!

~ホクホク食感を生かして~

さつまいものサラダ

材料(二人分)

- ・さつまいも... 約100g
- ・人参... 1/2本
- ・レタス... 2枚
- ・マヨネーズ... 大さじ2
- A 塩・胡椒... 適量
- ・カレー粉... 大さじ2

作り方

- ①さつまいもと人参はサイコロ状に切り、それぞれラップで包み、電子レンジ500wで約5分かける。
- ②火の通った人参とさつまいもに、Aを混ぜ合わせ、お皿に盛ったレタスの上に、混ぜ合わせた人参とさつまいもを乗せて、完成!



さつまいもの肉巻き

~農協オススメ~

材料(二人分)

- ・さつまいも... 約150g
- ・豚バラ肉... 約150g
- ・砂糖... 大さじ1
- ・醤油... 大さじ2
- ・みりん... 大さじ1~2

作り方

- ①洗ったさつまいもを1cm角のスティック状に切り、ラップで包み電子レンジで約5分加熱後、豚肉できちり巻き、フライパンに縦じ目を下にして並べ、火にかける。
- ②豚肉に火が通ったらAを入れ味を絡ませて完成!



~甘みと食感を生かして~

スイートポテト

材料

- ・さつまいも... 約150g
- ・バター... 4g
- ・はちみつ... 大さじ1
- A 砂糖... 小さじ1/2
- ・牛乳... 大さじ1

作り方

- ①炊飯器に洗ったさつまいもを入れ、さつまいもに少しかかるくらいの水を入れて炊く。
- ②炊きあがったさつまいもの皮を剥き、マッシャーなどでよく潰す。※火傷に注意!
- ③潰したさつまいもに、Aを入れてよく混ぜる。
- ④お好きな形に成型後、オーブントースターで約10~15分焼き、完成!
※焼き時間等は調整してください。



甘藷の秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! など、みなさんからの情報、ご意見・ご感想ぜひお聞かせください! もちろん、甘藷に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考・資料) WEB・農林水産省-統計情報

・農研機構-プレスリリース 精度が高くおいしい食用サツマイモ新品種「べにはるか」を育成

・JAかとり 大栗産直センター

文献・「もっとからだにいい野菜の便利長」高橋書店

・「いも類文化学ノートNO.3 焼き芋小百科」川越いも友の会 他

担当:佐藤