



# ちょっと勉強室 110

## 今回のテーマは サツマイモ

### (1) 基礎知識

実りの秋においしい、女性に人気といわれるサツマイモは、ヒルガオ科のつる性多年草で根の一部が塊根化したものを食用とし、旬は9～11月です。穀物のとれない山地や荒地での重要な作物です。中央アメリカ、南メキシコが原産とされ、紀元前800～1000年頃には中央アンデスで作られていたそうです。紀元前200～600年につくられた、サツマイモをかたどった土器も見つかっています。ヨーロッパへは、コロンブスが15世紀終わりにアメリカから持ち帰ったのがはじまりですが、寒い気候が合わず、あまり普及しませんでした。アフリカやインド、東南アジアの植民地に持ち込まれたことで、世界中に広がりました。日本には、中国から1605年に沖縄に入り、1615年に九州に入りました。「薩摩からのイモ」なので、サツマイモと呼ばれるようになりました。別名カンショ、カライモ、リュウキュウイモともいいます。江戸時代中期に享保・天明の飢饉が起こりますが、1735年に蘭学者の青木昆陽が江戸・小石川の薬草園で栽培し、救荒作物として関東地方に普及しました。その後、寒さに弱いことから東北以北ではあまり栽培されず、関西以西で栽培が増えました。現在は、鹿児島県で作付け面積が最も大きく、デンプン、菓子原料、アルコールなどの加工原料としての栽培が多いです。鹿児島県では、2月に植えて5～6月に収穫されます。秋には、茨城県・千葉県で収穫され、これらは貯蔵して次のイモが収穫されるまで少しずつ出荷されます。世界でとれる量の8割以上が、中国でつくられています。ウガンダ・ナイジェリア・インドネシア・ベトナムがこれに次ぐ生産国です。

### (2) 代表的な品種

<p><b>ベニアズマ</b></p> 	<p>皮色は濃紅色、肉色は黄色、形は長紡錘形で長い。粉質で甘味が強く味がよいです。高系とともに全国的によくつくられ、生食用品種のうちシェアは32%(H14年産)です。</p>	<p>こうけい <b>高系</b></p> 	<p>皮色は紅、肉色は淡黄。ネコブセンチュウには弱いですが、色・形・味が良く、つくりやすいので、全国的につくられ、生食用品種の20%を占めています。</p>
<p><b>アヤマラサキ</b></p> 	<p>皮色は暗赤紫、肉色は濃紫色。アントシアン系色素含量が高く、世界初の色素利用向け品種。ジュース・ワイン・ビール等の醸造用やパウダー・ペーストに加工されます。味はよくありません。</p>	<p><b>コガネセンガン</b></p> 	<p>皮色は黄白色、肉色は淡黄色、形は紡錘形から下膨れ紡錘形でやや条溝があります。収穫量が多いので、デンプンや焼酎をつくるのに使われています。かりんとうやイモ飴にも向きます。</p>

### (3) 栄養価

サツマイモは他のイモ類に比べ、水分が少なく、糖分が多いです。そのためにエネルギー量は高めですが、甘く、しかもでん粉(アミロース)を麦芽糖に分解する糖化酵素(アミラーゼ)を多く含むため、蒸したり焼いたり加熱によって多量の麦芽糖ができ、甘味が増します。黄色みを帯びたサツマイモの中には、カロテンが多く含まれています。カルシウムや、ビタミンE(トコフェロール)も他のイモ類に比べ多く含まれます。さらに、カリウム、食物繊維が多いので、ナトリウムを食物繊維が吸着しカリウムが排泄させるダブルの働きにより、高血圧の予防に効果があります。

サツマイモを切ったときに出てくる白い乳液は、ヤラピンといって、糖化酵素の作用阻害や微生物の生育阻害、緩下作用があり、便秘に効く効果の一つの要因とみられています。