



いも類・根や球根を食べる

ばれいしょ

旬 夏

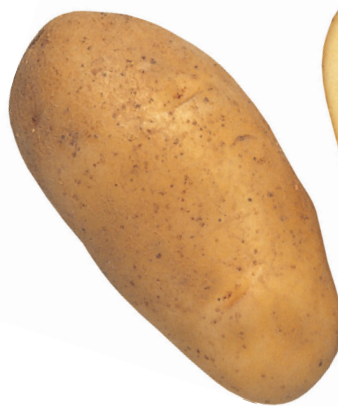
和名：馬鈴薯、じゃがいも 学名：Solanum tuberosum L. 英名：potato

分類 ナス科ナス属

原産地 アンデス高地



だんしゃくいも
〔男爵薯〕



〔メークイン〕

1 植物として

ばれいしょは、ナス科の多年草で、栽培上は一年草として扱われます。食用部分のいもは地下茎が肥大した塊茎です。

原産地は、南米のアンデス高地を中心とする地帯といわれており、スペイン人によってヨーロッパへと伝えられたのが1540年頃といわれます。当時は、鑑賞用として花が愛でられていましたが、食物としての価値が高いことが認められ広まりました。

日本には、1600年頃にオランダ人との貿易によって長崎に伝来しました。「ばれいしょ（馬鈴薯）」は、中国における呼び名で鈴なりになるいもが馬の首につける鈴のようであることに由来するといわれています。「じゃがいも」は、オランダ人が東洋貿易の拠点としていたジャワ島のジャガトラに由来し、「ジャガタライモ」から「じゃがいも」となったといわれています。

2 作物として

ばれいしょは、南米のアンデス高地が原産であることから、冷涼な気候を好みます。生育が非常に早く単位面積当たりの太陽エネルギー固定率はあらゆる作物の中でもトップクラスに属します。種子ではなく、種いもから栽培をし、植え付け後およそ4カ月で収穫できます。

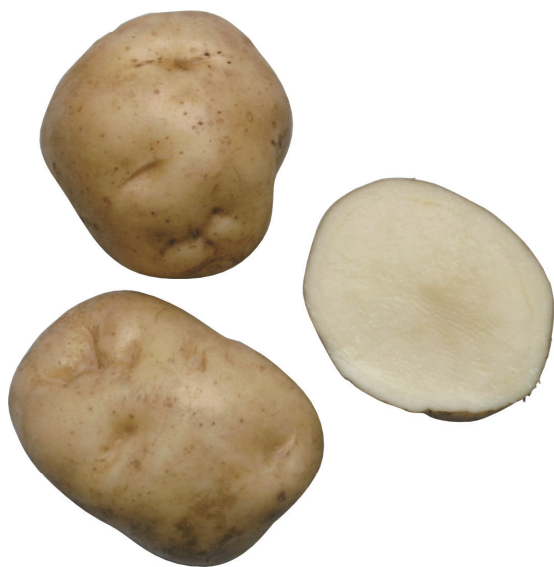
国内のばれいしょの約8割が北海道で作られていて、5月頃に植え付け、8～9月に収穫されます。収穫直後は、呼吸が旺盛なため呼吸熱を冷ますために冷暗所に2～3日置いておき、その後、貯蔵します。秋から翌年春まで北海道産の貯蔵ものが出回ります。その後、府県産の新じゃがが出荷され、一年を通して手に入るようになっています。

3 食材・商品として

ばれいしょは「じゃがいも」とも呼ばれ、世界で広く栽培されている野菜です。でん粉を多く含むため主食としている国もあります。

用途によって、家庭やレストランなどで消費される生食用、ポテトチップスなどに利用される加工用、かたくり粉や麺類の原料に利用されるでん粉原料用の三つに大別できます。料理によって適した品種が異なる野菜の一つで、煮崩れしにくく煮物に向くのがイギリス原産の「メークイン」、ホクホクしてポテトサラダを作るのに向くのがアメリカ原産の「男爵」です。

主な 種類と特徴



だんしゃくいも 男爵薯

明治時代に川田龍吉男爵が米国から導入したことから「男爵薯」と呼ばれており、日本でばれいしょが普及する機会を作った品種です。粉質でホクホクした食感が特徴なので、粉ふき芋やマッシュポテト、コロッケなどの料理に向いています。現在でも、日本人好みの食味は絶大な支持を得ています。



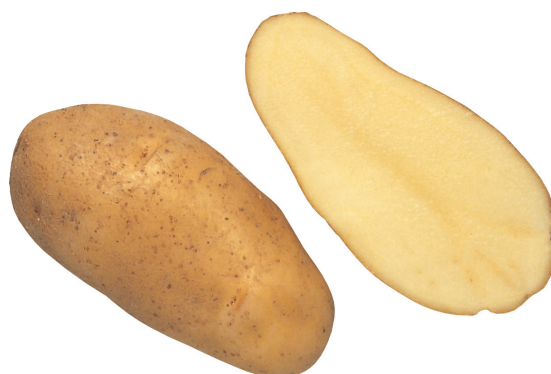
ニシユタカ

「デジマ」と「長系65号」を交雑して作られた品種で、多くの収量を確保できます。粘質で煮崩れにくいいため、煮込み料理などに向いています。近年、生産が増加しており、代表的な品種の一つです。



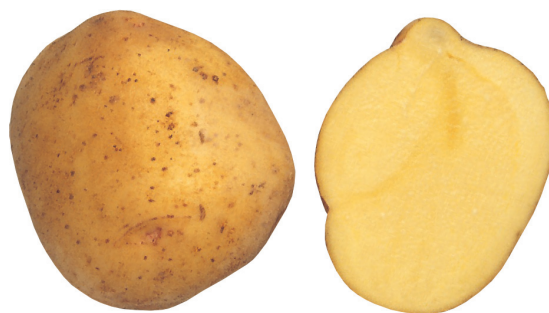
デジマ

長崎県総合農林試験場で交雑して作られた大いも、多収、良食味の品種です。長崎を中心に生産されています。甘味が強く、煮物やサラダ、揚げ物などに向きます。



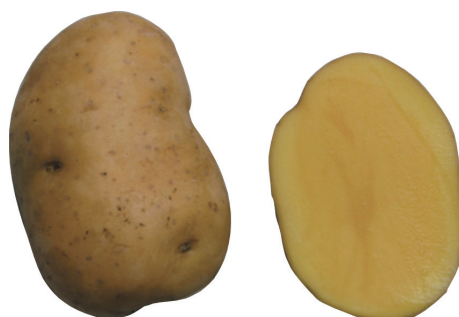
メークイン

大正5年頃にイギリスから導入され、「男爵薯」と人気を二分しています。「メークイン」は、表面がツルリとした細長い形状で、皮をむきやすいという長所があります。粉質で、煮崩れしにくく、煮物やシチュー、カレーライスなどの煮込み料理に使われています。



キタアカリ

北海道農業試験場で「男爵薯」と「ツニカ」を交雑させて誕生した品種です。粉質で食味の良ことから「栗じゃが」、「黄金男爵」と呼ばれています。中の色は黄色でカロテンを多く含んでおり、ポテトサラダやコロッケに向きます。



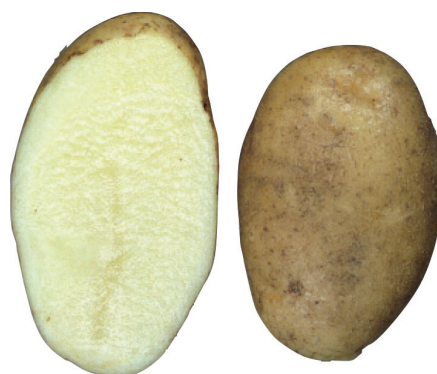
インカのめざめ

萌芽しやすい特徴を持った品種です。粘質系と粉質系の中間で、舌触りは滑らかです。栗のような濃厚な味わいのため、蒸してそのまま食べるとおいしいです。



トヨシロ

加工用に作られた品種で、表皮は淡い黄色で、中は白色です。皮をむいたときロスが少ないよう芽が浅く、粉質で、糖度が低く、揚げても褐色になりにくい特徴からポテトチップスやフレンチフライに加工されています。



ホッカイコガネ

「トヨシロ」と「北海51号」を交雑して作られた加工用の品種です。中が黄金色をしており、粉質で、糖度が低く、加工用のフレンチフライに利用されます。



コナフブキ

でん粉含有量が非常に多い品種で、この量が吹雪を連想させることから「コナフブキ」と命名されました。でん粉の原料や焼酎の原料、お好み焼きなどの材料として利用されています。



アイユタカ

大いも、多収、良食味の「デジマ」を母にもち、ジャガイモシストセンチュウ抵抗性遺伝子を持つ系統として開発されたばれいしょで、「デジマ」の性質を持つため、いもは大きく、多収、中は淡黄色、やわらかく食感が滑らかなのが特徴です。加熱しても褐変や黒変がないため、加工調理に利用されます。



インカージュ

「インカのめざめ」の突然変異によりできた赤色のばれいしょです。「インカのめざめ」と似た性質を持ちますが、茎色は紫、^{だいだい}いもの皮色が赤色です。中は **橙** 色でナッツ風味があり、濃厚な味わいです。



ノーザンルビー

「キタムラサキ」との交配により生まれた品種で、皮も中もきれいな濃紅色です。加工調理用として優れており、調理後も色が落ちず綺麗なピンク色に仕上がります。



アンデス赤

商品名としては「アンデスレッド」や「レッドアンデス」として売られていることが多く、いものは球状で、表皮が赤く、中が鮮黄色で食味も良いことが特徴です。また、春秋二期作が可能など他の品種にはない特性を持っています。



マチルダ

スウェーデンの会社が開発した品種で、豊作の女神「Matilda (マチルダ)」が由来です。芽が浅く、形が整っており、油加工以外の加工適性に優れる特徴を持ちます。小さめの卵形で、皮色は黄色、中は黄白色で、冷凍ホールポテトなどの業務用に利用されることが多いです。



キタムラサキ

ばれいしょの害虫であるジャガイモシストセンチュウに抵抗性を持つことを目標として選抜されました。品種改良は、さまざまな理由で方向性が決められますが、耐病性を有する品種を作ること重要です。



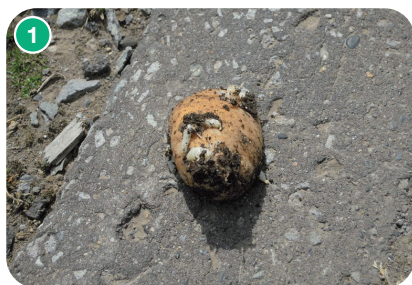
さやあかね

えきびょうほじょうていこうせい
疫病圃場抵抗性およびジャガイモシストセンチュウ抵抗性を持つ生食用の品種開発を目的に開発されたばれいしょで、「男爵」並みの食味を持ち、コロッケなどの料理に向いています。



とうや

たいびょうかいちゅうせい
耐病害虫性を持つことを目標として開発された品種で、球形で、芽が浅く、いもは大きく、歩留まりも高いため、一次加工などの業務用に適しています。滑らかな食感で、ポテトサラダなどに向いています。



種いもです。これを切り分けて植えます。



植え付け後のほ場です。



定植後約1カ月の様子です。



定植後約2カ月のほ場です。



定植後約2カ月で花が咲き始めます。



上部の葉が枯れてきたら収穫期です。



収穫機で掘り起こしていきます。



収穫したばれいしょをコンテナに入れ、集出荷場に運びます。



自動選別機で、等級別に仕分けし、段ボール箱に梱包して出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! 主食にもなる高い栄養価をもちます。

ばれいしょは、でん粉が主成分で、日本では野菜として副食的な役割をもちますが、世界では、主食としている国も多くあります。

ビタミンCやビタミンB₁が豊富に含まれ、フランスでは別名「大地のりんご」と呼ばれており、ビタミンCはリンゴの4~7倍も含まれています。

また、高血圧予防やむくみ改善に効果的なカリウム、腸内環境を改善する食物繊維なども豊富です。

ばれいしょに含まれる栄養成分の多くは、水溶性なので、スープにして煮汁ごと食べるか、蒸したり、焼いたりして食べると良いでしょう。

動画
配信中



収穫から出荷までの動画が観られます！

「ばれいしょ」

が届くまで



主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

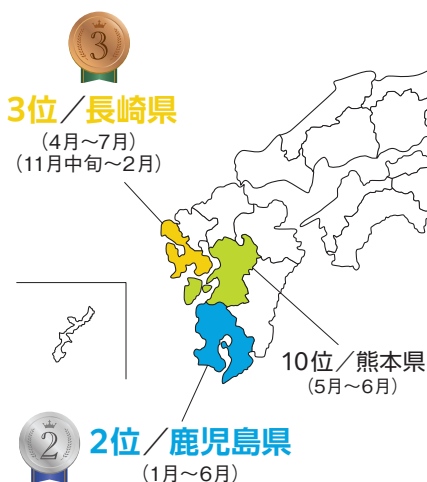
DATA 1

ばれいしょの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	北海道	1,686,000	77.5%
2位	鹿児島	91,000	4.2%
3位	長崎	81,800	3.8%
4位	茨城	49,500	
5位	千葉	29,800	
6位	福島	16,000	
6位	長野	16,000	
8位	青森	15,600	
9位	静岡	14,600	
10位	熊本	13,800	

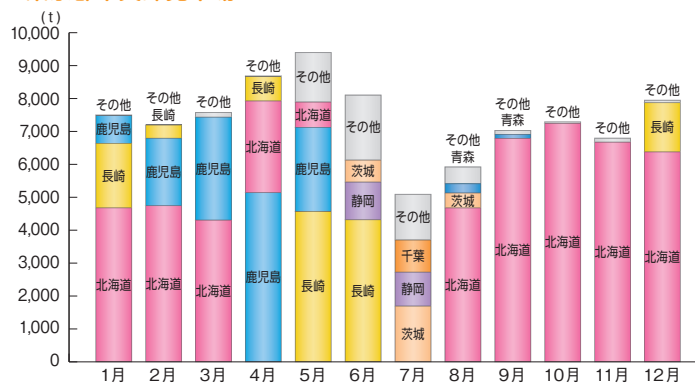
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



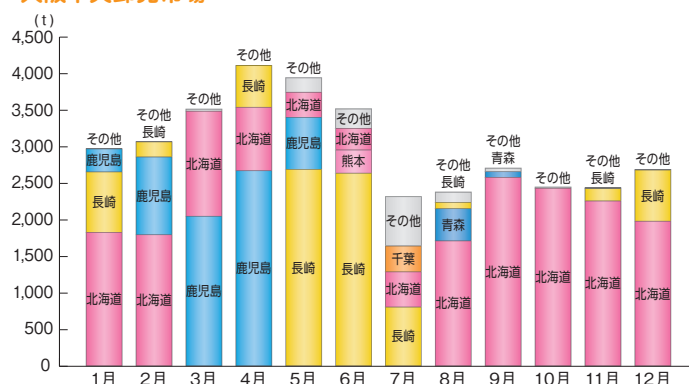
DATA 2

ばれい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)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 ばれいしょの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

263 g

購入金額

76 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!! ▶▶▶▶▶

