

機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードより生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第22回目は、さといもです。



野菜ブックは好評発売中です！

詳細は、こちらから：https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



いも類・根や球根を食べる

さといも

旬 秋~冬

和名：里芋 学名：Colocasia esculenta Schott 英名：taro

分類 サトイモ科サトイモ属

原産地 インドからマレー半島



とだれ
〔土垂〕

1 植物として

さといもは、サトイモ科の熱帯性多年草で、温帯での栽培上は一年草扱いとなります。原産地はインドからマレー半島の熱帯地域で、日本には縄文時代にイネより早く渡来したとされています。

山で自生する「やまといも」に対し、里で栽培される「里いも」からこの名前がついたといわれています。江戸時代にかんしょやばれいしが渡来するまでいも類の主流でした。

かつては野菜の中で国内生産量第3位でしたが、食文化が欧風化したり、中国産の安価なむきさといもが輸入されたりと、需要と供給の変化により栽培面積は減少しています。

2 作物として

さといもは、原産地が熱帯のため、高温・湿潤な環境を好みます。地上部は、1~1.5メートルに伸び、大きな葉をつけます。

露地栽培では基本的に4月頃に種いもを植え付け、10~12月に収穫しますが、マルチ栽培で3月頃植え付けると、7~8月に収穫できます。

また、湿潤な畑でよく育つため、かつては水田の転作品目として採用されていました。収穫されたさといもは、低温が苦手なので、冷蔵庫には入れず、直射日光の当たらぬ常温保存が適しています。

3 食材・商品として

さといもは、古くから日本にあり、私たちの文化とも強く結びついている重要な野菜です。

旧暦の8月15日の月見は芋名月ともいい、皮ごとゆでたさといもを供えます。平安時代の女性の被り物「きぬかつぎ」を思わせるので、皮ごとゆでたさといもを「きぬかつぎ」とも呼びます。

さといもは植えた種いもの上に親いものができ、その周りに子いも、さらに孫いもと分球していくため、子孫繁栄の縁起物としておせちなど祝い事に使われてきました。東北地方では収穫を祝う行事として芋煮会が行われます。

さといもの主要品種は「石川早生」や

「土垂」の系統で、子いも・孫いもを主に食べる子いも用種です。「セレベス」、「八つ頭」、「海老芋」などは親いも子いも兼用種、「荀芋」は親いも用種です。「蓮芋」など、葉柄も食べるズキ用種もあります。

主な

種類と特徴



どだれ
土垂

関東を中心に栽培される流通量の多いさといもで、楕円形をしているのが特徴です。貯蔵性が良いため、一年中出回っています。煮くずれしにくく、ホクホクした食感が好まれる代表的な品種です。



いしかわ わ せ
石川早生

主に7~8月の夏場に収穫できるさといもで、「土垂」と比べると小ぶりで丸形をしているのが特徴です。粘質(ぬめり)が強いので、皮ごとゆでて、皮から押し出し、ごま塩などを付けて食べる「きぬかつぎ」という料理が有名です。

セレベス

インドネシアの「セレベス島」から伝わったさといもで、全体に赤みがけっています。さといも独特のぬめりが少なく、親いもは粉質と粘質の中間の口当たりですが、子いもは大型で粘質という特徴があります。薄味の煮物に向いています。



とう 唐のいも (えびいも)

「土寄せ」という特別な栽培方法により、えび型にしたさといもで、関西では「えびいも」と呼ばれる高級京野菜の一つです。肉質がやわらかい上、煮くずれしない特徴があり、独特的甘味と風味で親しまれています。



や がしら
八つ頭

親いもと子いもが分かれずに塊状になったさといもで、一つの親いもから八方に子いもがつくのが名前の由来です。粘質でほっくりして味もよく、縁起物としてお正月のおせち料理で使われます。また、孫いもは小さく、「八つ子」という名称で出荷されています。



かみしょう
上庄さといも

福井県大野市上庄地区で生産されていて、「上庄さといも」として地理的表示(GI: Geographical Indication)を取得しています。「大野在来」と呼ばれる在来系のサトイモで、肉質が非常に緻密でかたくしまっており、煮崩れしにくく、モチモチとした独特の食感が特徴です。



たけのこいも (京いも)

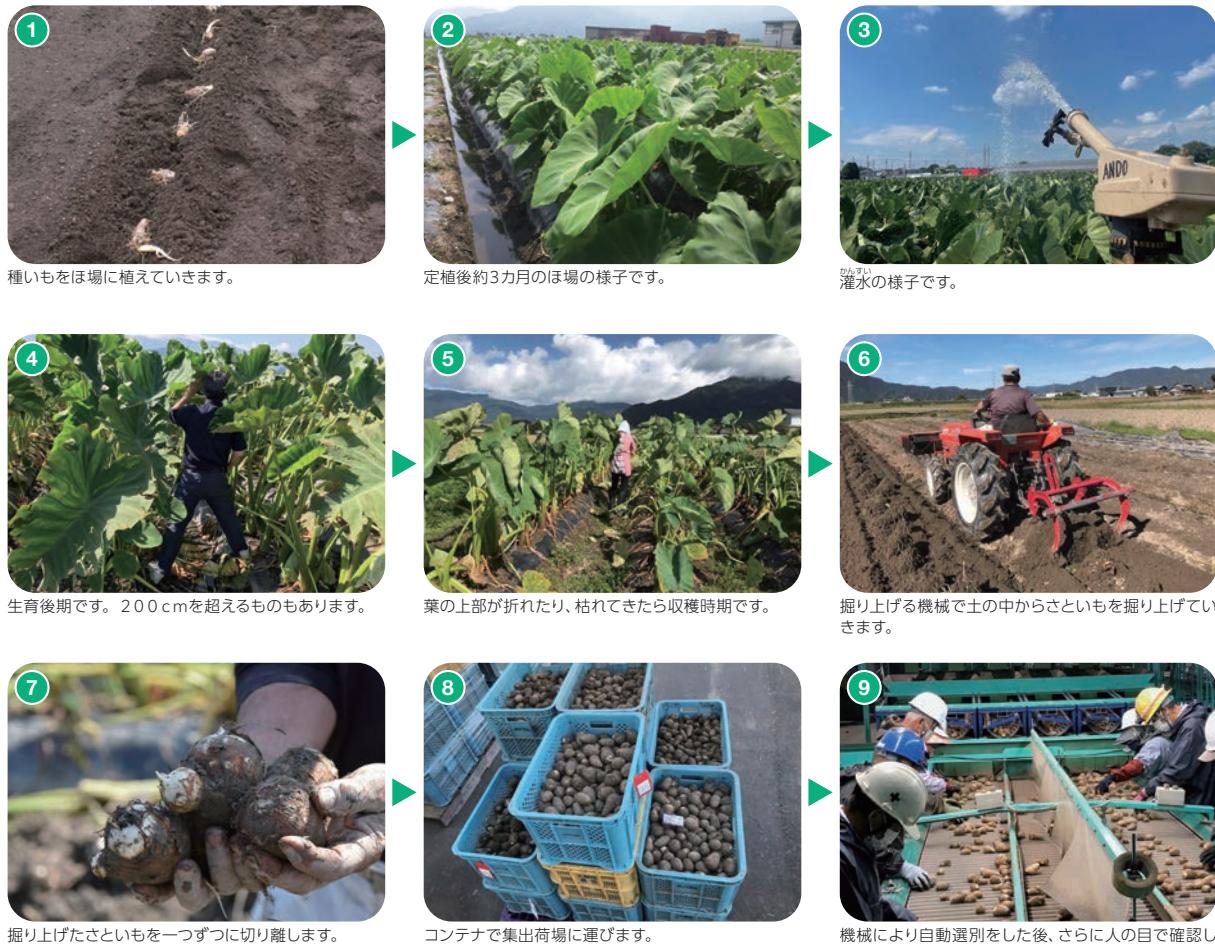
長いもので60cmあり、重さも1kgを超える大型のさといもです。いもの半分以上が地上に出でおり、たけのこに似ているのが名前の由来で、主産地の宮崎県では「京いも」とも呼ばれます。ホクホクして煮くずれないのが特徴です。



ズイキ

いもが小さくてかため食用には向かず、茎の部分のみを食べる葉柄専用品種です。生の場合は、酢の物や炒め物にします。乾燥させると「いもがら」になり、水で戻して煮物や炒め物に利用できます。「いもがら」は、鎌倉時代から野戦食として重宝されてきました。

畑からお店まで



栄養と機能性成分

POINT! ぬめりに力あり、免疫系に効果が期待されます。

さといもの特徴的なぬめりは、水溶性食物繊維の「ガラクタン」です。ガラクタンは、免疫系に働きかけ、がん予防や感染症予防に効果があるといわれています。また、水溶性食物繊維は、血糖値や血中のコレステロールを抑える働きがあります。

そのほか、カリウムが豊富に含まれているので、余分なナトリウムを排出する作用があり、高血圧の予防につながります。さといもはいも類の中でもエネルギーが低いのが特徴です。

調理の豆知識

さといもには独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふき取ると、むきやすくなります。また、かゆみの原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶で、これが皮膚を刺激してかゆくなるようです。シュウ酸カルシウムは

酸に弱いので、いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。

お米のとぎ汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がりが白くてきれいな上、やわらかくなります。さといものぬめりには葉効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

動画
配信中

収穫から出荷までの動画が観られます！

「さといも」が届くまで



主な栄養成分

カリウム

食物
繊維

100gあたり
53 kcal

さといも
100gはおよそ
中2個

資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

データ BOX

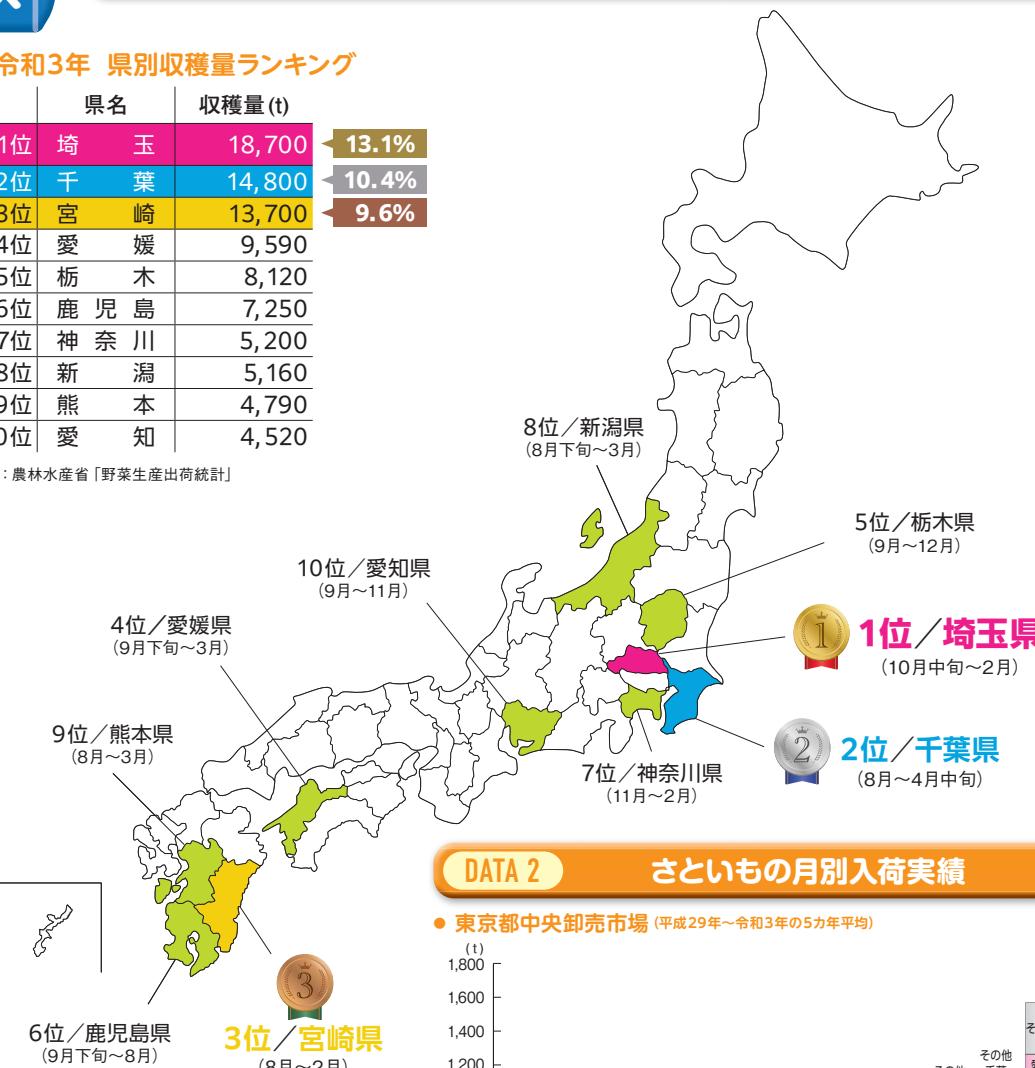
DATA 1

さといも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	埼玉	18,700	13.1%
2位	千葉	14,800	10.4%
3位	宮崎	13,700	9.6%
4位	愛媛	9,590	
5位	栃木	8,120	
6位	鹿児島	7,250	
7位	神奈川	5,200	
8位	新潟	5,160	
9位	熊本	4,790	
10位	愛知	4,520	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 3 さといもの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量
41 g

購入金額
22 円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ペジ探

最新のデータが観られます！

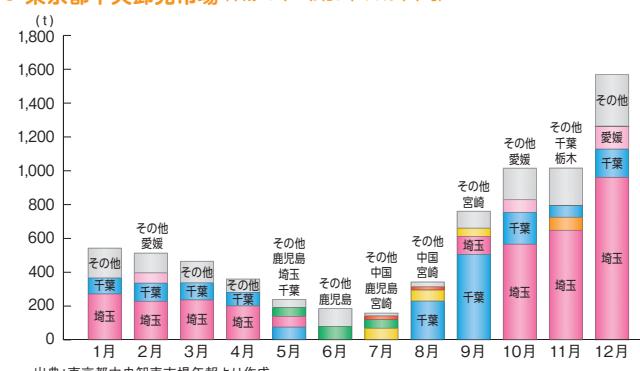
「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶



DATA 2

さといもの月別入荷実績

● 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)



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