

サツマイモ

だいずかん 大凶鑑

サツマイモの
すべて

文・構成／大木邦彦

監修／大竹道茂

写真／亀田龍吉



じょうぶな体をつくる サツマイモ

サツマイモは、じょうぶな体をつくるために役立つ食べ物です。体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物（でんぷん）が、米や麦などの穀物と同じようにたくさんふくまれているので、主食として利用される地域もあります。体の調子を整える働きをするミネラルやビタミンも豊富で、大豆や魚、肉といっしょに食べることで、バランスのとれた食事をすることができます。



高血圧をふせいだり、免疫の力を整える働きもずるといわれています。

ミネラルも豊富！

サツマイモには、体の働きを順調にするミネラル（ナトリウム、カリウム、カルシウムなど）が、米に比べて豊富にふくまれています。また、体の働きを調整するビタミンB₁やE、さらに熱をくわえてもこわれにくい形でビタミンCもじゅうぶんにふくまれています。



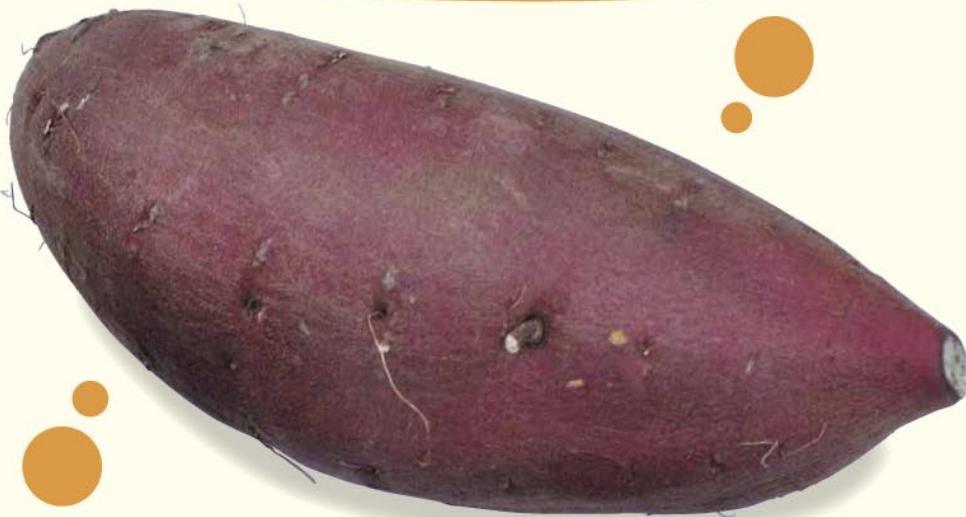
炭水化物やミネラル、ビタミンが豊富ですが、たんぱく質や脂質はわずかしこふくまれていません。この不足している栄養は、大豆や、肉、魚といっしょに食べることでおぎなえます。



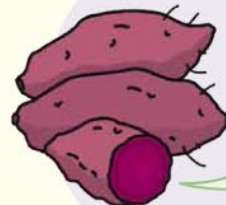
エネルギーのもとがいっぱいふくまれているので、食べると元気が出ます。

エネルギーのもとがいっぱい！

体を動かすエネルギーは、食物にふくまれる炭水化物からつくられます。サツマイモには、おもにでんぷんの形で、炭水化物がふくまれています。その量はごはんと比べて同じくらい、ジャガイモやサトイモの2倍ほどあり、主食にするのにじゅうぶんな量です。



皮には、抗酸化作用*をもつポリフェノールもたくさんふくまれているよ。



ムラサキイモの果肉の色をつくっているアントシアニンには抗酸化作用があるよ。

*よぶんな活性酸素の働きをおさえて、生活習慣病を予防したり、体の老化をおさえる作用です。

●サツマイモの栄養価

	サツマイモ (皮つき、なま)	サツマイモ (皮つき、むす)	ごはん (玄米)
廃棄率 (%)	2	4	0
エネルギー (kcal)	140	140	165
水分 (g)	64.6	64.2	60
たんぱく質 (g)	0.9	0.9	2.8
脂質 (g)	0.5	0.2	1
炭水化物 (g)	33.1	33.7	35.6
ナトリウム (mg)	23	22	1
カリウム (mg)	380	390	95
カルシウム (mg)	40	40	7
ビタミンB ₁ (mg)	0.1	0.1	0.02
ビタミンC (mg)	25	20	0
ビタミンE (mg)	1	1.4	0
食物繊維総量 (g)	2.8	3.8	1.4

日本食品標準成分表 (2019年7訂版)

サツマイモには、ごはんと同じくらい炭水化物や脂質がふくまれています。また、たんぱく質は少ないですが、ミネラルやビタミンは、ごはんよりもずっと多くふくまれています。

●おもな野菜や果物にふくまれる ビタミンCの量

種類	ビタミンCの量 (g/100gあたり)
パプリカ(果)	170
ブロッコリー(花序)	120
レモン(実果、なま)	100
ケール(葉)	81
モロヘイヤ(葉菜)	65
イチゴ(なま)	62
カボチャ(果)	43
ジャガイモ(塊茎、なま)	43
ミニトマト(実果、なま)	32
サツマイモ(皮つき、なま)	25
サツマイモ(皮つき、ゆで)	20
ジャガイモ(塊茎、ゆで)	15

日本食品標準成分表 (2019年7訂版)

ビタミンCは熱をくわえるとこわれてしまいますが、サツマイモの場合は調理してもでんぷんがのりのようになまくつるため、こわれにくくなっています。

日本で広まったサツマイモ

沖縄で各地に広まったサツマイモは、100年ほどの間に種子島、九州本土に伝わりました。そのうち30年ほどの間に、気温が高くサツマイモが育ちやすい西日本の各地へと広がりました。さらに、たびかさなる飢きんに苦しむ東日本や東北地方へも広がっていきました。米が育ちにくい荒れた土地でも育ち、天候不順にも負けないサツマイモは、人びとの暮らしを助ける重要な作物となりました。さまざまな人たちの努力により、サツマイモ栽培が全国へと広がったのです。



九州から瀬戸内へ 下見吉十郎

伊予国（現在の愛媛県）の巡礼僧で、1713年に薩摩からたねいもを大三島（今治市）に持ち帰って栽培をはじめました。瀬戸内海の島じまに伝えて、飢きんから人びとを救いました。



島根のいも代官 井戸平左衛門

1731年に石見国（現在の島根県）の代官の役職につき、苦しむ農民の生活改善に力を尽くし、サツマイモの栽培をはじめました。地域にサツマイモが広がるなかで世を去りましたが、人びとは平左衛門を「いも代官」とよびました。

沖縄から九州へ

前田利右衛門

江戸時代の薩摩藩（現在の鹿児島県）の前田利右衛門は、薩摩と琉球を行き来する船の乗組員でした。利右衛門は1705年に琉球から薩摩にサツマイモを鉢植えにして持ち帰り、栽培方法を研究しました。周囲の農民にもたねいもやなえを分け、藩内にサツマイモを普及させました。



▲前田利右衛門をまつてある徳光神社（鹿児島県指宿市）。



江戸に広めた 青木昆陽

青木昆陽は将軍・徳川吉宗の時代の蘭学者で、「甘藷先生」「いも神様」ともよばれました。京都で勉強中に、サツマイモが飢きんから人びとを救う作物であることを知り、研究をはじめますが、そのころ江戸時代の大きな飢きんのひとつ「享保の大飢きん」が起こります。このことから昆陽は、サツマイモの栽培の必要性和栽培方法をまとめた『蕃語考』を将軍に提出して認められ、試験栽培を命じられました。1734年から各地で試験栽培をはじめ、関東地方から伊豆七島にまでサツマイモを広めました。



▲東京・小石川植物園にある青木昆陽甘藷試作地の記念碑。



▲昆陽が幕府に提出した『蕃語考』は、後年出版され、サツマイモを広めるのに役立ちました。（国立国会図書館蔵）



関東から東北へ 川村幸八

仙台藩（現在の宮城県と福島県南部など）の農民・川村幸八は、寒冷な気候の東北地方でサツマイモを栽培したいと考えていました。あるとき足の治療のために家に泊めた旅人から、仙台は下総国（現在の千葉県周辺）と土質が似ているので栽培できるのではと聞き、1811年、下総国へ足を運び、たねいもを分けてもらい、苦心の末に栽培に成功しました。仙台藩にサツマイモ栽培を広めた幸八を人びとは「甘藷翁」とよびました。

サツマイモ かざった神社

埼玉県所沢市の中富地区は、富のいも（川越いも）の栽培がさかんな地域です。1751年、乾燥した土地がらのこのあたりで、吉田弥右衛門という名主がサツマイモ栽培をはじめ、のちに、この川越いもが江戸へ運ばれて焼きいもブームが起こりました。その結果、この地域を江戸で消費されるサツマイモの大生産地に発展させました。2006（平成18）年に栽培255周年を記念して、中富地区の神明社という神社の中に、吉田弥右衛門と関東のサツマイモ栽培の元祖である青木昆陽を「甘藷乃神」としてまつ「いも神社」が建立されました。



▲神明社の境内にある「いも神社」（埼玉県所沢市中富）。



▲前あしでサツマイモをおさえている拍犬。



▲神殿の前に置かれている「なでいも」。

飲み物に変身!

サツマイモのあまみと風味を利用した飲み物もいろいろあります。サツマイモの粉末をまぜた飲み物は、ジュースやお茶など、いろいろなものがつくられています。サツマイモとこうじ菌を使ったあま酒や飲む酢も、人気があります。また、変わったものでは、サツマイモのみつのシロップです。昔から鹿児島県でつくられていたものが製品化されて、全国で利用されるようになってきました。

サツマイモシロップ

サツマイモからつくられるあまいみつで、「あめんどろ」とよばれています。はちみつやメープルシロップのように利用します。



▲サツマイモのみつのシロップ「あめんどろ」。

サツマイモ飲料

サツマイモジュースやお茶は、サツマイモの粉末を飲み物にまぜて、いもの風味を生かしたものが多くみられます。酢やあま酒は、米こうじをつかった発酵技術を利用したものです。



◀ 紅いもを原料にした飲む酢「紅芋酢」。

◀ 黒ごまと安納いもの焼きいもあじの豆乳飲料です。

▲ 特産品の「紅赤」の粉末を利用してつくられた、埼玉県川越市の紅赤茶。

▼ 米こうじとサツマイモでつくった「さつまいもあま酒」。

▼ 安納いもあじのサツマイモ飲料「さつまいもオレ」。



サツマイモスムージー

ふかしたり焼いたりしたサツマイモに、リンゴやカボチャ、バナナなどと牛乳をあわせてつくるスムージーです。



ムラサキイモでも、ふつうの色のいもでも、同じようにつくれるよ。

飼料やペットフードに変身!

家畜の飼料やペットフードにも、サツマイモは使われています。海外では、人間の食料としてよりも家畜の飼料として使う量が多い国が、たくさんあります。日本でもサツマイモの生産量の多い九州を中心に、いもやいものつる、葉が飼料として使われています。また、ペットの健康を考えたペットフードにも、さかんにサツマイモが使われています。



◀ 犬用のペットフード。おやつとしてあたるもので、スティックタイプの干しいもを使っています。



◀ 鹿児島県などを中心に飼育されているかごしま黒豚は、肉の脂肪の質を高めるため、サツマイモの飼料があたえられています。サツマイモが10～20%ふくまれている飼料を2か月以上あたえることが、生産者の間での基準となっています。



◀ サツマイモを収穫したあとの茎や葉を飼料にまぜて、牛にあたえています。(鹿児島県農業総合センター提供)

サツマイモ 図鑑①



日本で現在栽培されているサツマイモは、おものだけで60種類以上あります。そのほかにも、地域ごとに昔から栽培されているものもたくさんあります。

ホクホク系

サラサラした粉のような感じで、ホクホクとした口あたり。

紅あずま (農林38号)

関東地方で人気のある品種で、千葉県や茨城県で多く栽培されています。むしたり焼いたりすると、果肉がこい黄色になり、ホクホクとしています。



黄金千貫

皮も果肉も白っぽく、さらっとした品種です。でんぷんを多くふくんでいて、でんぷん粉の原料にも使われます。鹿児島県と宮崎県で多く栽培されています。

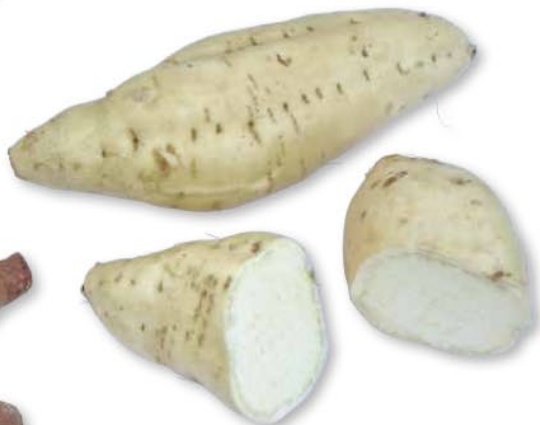


紅さつま

高系14号から改良された品種で、ホクホクとした口あたりで、あまみが強いものです。おもに鹿児島県の指宿地区で栽培されています。

しろほろり

皮も果肉も白く、さらっとして、あまさもひかえめな品種です。栗に似た口あたりです。徳島県のごく一部の地域で栽培されています。



高系14号

中部地方以西の西日本で人気のある品種です。紅さつまや鳴門金時、五郎島金時など、いろいろな品種のもとになっています。果肉はむしたり、焼いたりすると黄色みが強くなります。サラサラした口あたりで、あまくホクホクとしたものです。

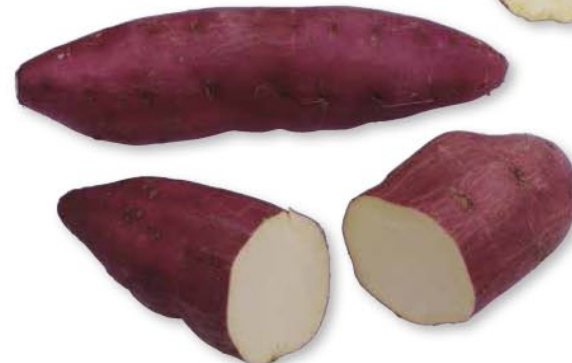
パープルスイートロード

皮も果肉もむこいむらさき色の品種で、アントシアニンを多くふくんでいます。果肉がむらさき色の品種としてはあまみが強く、ホクホクとした口あたりです。



五郎島金時

高系14号から改良された品種で、果肉は白っぽく、あまみが強く、ホクホクとした口あたりです。右川県の五郎島地区を中心に栽培されていて「加賀野菜」のひとつとして認定されています。



坂出金時

高系14号から改良された品種で、香川県の坂出市を中心に栽培されています。果肉は白っぽく、あまみが強く、ホクホクとした口あたりです。

鳴門金時

高系14号から改良された品種で、皮は紅色、果肉はなまのときはクリーム色ですが、焼いたりむしたりすると黄色くなります。ひかえめなあまみで、ホクホクとした口あたりです。徳島県鳴門市を中心に栽培されています。