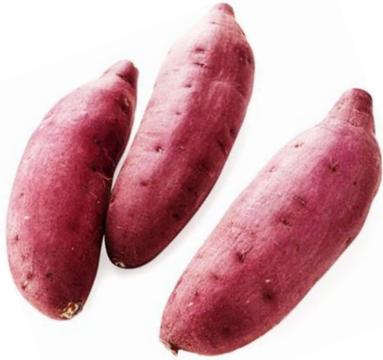


9月 ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～

さつまいも

さつまいも / スウィートポテト
satumaimo / sweet potato



茨城県のさつまいもの生産量は、毎年トップ3に入っています。ひたちなか市でも、さつまいもを生産している農家がたくさんあります。9月から11月が旬の時期ですが、1年を通して食べることができます。

どこから来たの？

中南アメリカで生まれ、紀元前1,000年ころから栽培されていました。コロンブスがアメリカからヨーロッパに伝えたといわれ、そこから世界に伝わったそうです。日本には、江戸時代に中国からやってきました。琉球（今の沖縄県）から薩摩（今の鹿児島県）に伝わったことから「さつまいも」とよばれています。その後、全国へ伝わっていきました。



どんな栄養があるの？

おなかの調子を整えてくれる食物せんいが豊富です。さらに、かぜをひきにくくするビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは、熱に弱いですが、さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られているので壊れにくいです。

さつまいもの成長

種いもから芽を出させた苗を、5月から6月ごろに植える。



苗植え

植えつけから、約120日で収穫。つるを切ってから、いもを掘る。



畑の様子

収穫後、土がついたまま温度約13度、湿度約90%で貯蔵することで、甘みが増す。



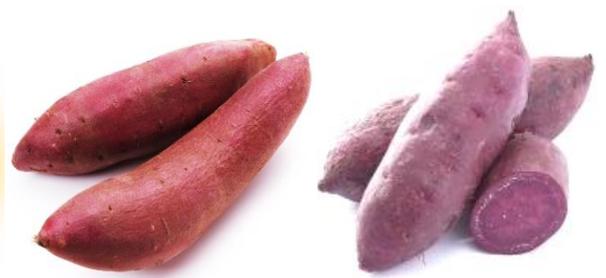
収穫の様子



貯蔵の様子

なんしゅるい何種類あるの？

日本で栽培されているものは、数十種類あります。ひたちなか市では、「紅あずま」や「紅まさり」を多く栽培しています。しかし、世界には約3,000種類以上のさつまいもがあります。



出典：農林水産省ホームページ

ひたちなか市学校栄養士会