

1月 ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市しで作つくられている特産物とくさんぶつについて知しろう～

ほしいも

ほしいも / ドライ スイート ポテト
hoshiimo / dried sweet potato



いばらきけん 茨城県は、ほしいもの生産量が全国第1位で、日本のほしいもの約9割近くを生産しています。ひたちなか市やお隣の東海村、那珂市などで多く作られています。

「紅はるか」、「たまゆたか」、「いずみ」などの品種があります。

ほしいもの歴史

いばらきけん 茨城県でのほしいも製造は、なかにみなどちく 那珂湊地区で始まりました。みなとまち 湊町のせんべい屋・湯浅藤七が1908年にほしいもの製造を始め、同じ頃、なかにみなどちく 那珂湊にほど近い阿字ヶ浦地区の小池吉兵衛もほしいも製造を始めました。この二人の人物のほしいも栽培・加工方法により、いばらき 茨城のほしいもづくりが広まったそうです。阿字ヶ浦地区にある堀出神社には、小池吉兵衛の胸像もまつられています。



出典：一般社団法人 ほしいも学校

ほしいもができるまで

あら おお む き む
サツマイモを洗い、大きな蒸し器で蒸します。
む
蒸しあがったサツマイモを熱いうちに皮をむいていきます。

しゅうかく ていおん
収穫したサツマイモを低温で保管し、甘みを増やします。



ちようどう ようす
貯蔵の様子

せいどう ようす
製造の様子



出典：いばらき食と農のポータルサイト

ほしいもの栄養

ビタミンE・ビタミンB群・カリウム・食物せんい・鉄など体に良いものがたくさん含まれています。中でも食物せんいやカリウムが多く含まれています。カリウムには体のむくみを解消したり、ナトリウムのとり過ぎによる高血圧を防いでくれたりする働きがあります。食物せんいには血糖値を急に上昇しないようにしたり、コレステロールの吸収を抑制したり、腸内環境を整えたりする働きがあります。

かわ 皮をむいたサツマイモを“つき台”と呼ばれるピアノ線を木枠に張った切断機を使ってスライスします。その後、干し網の上に1枚ずついねいに並べます。乾燥方法は、天日干しと、機械乾燥の2種類があります。

ひたちなか市学校栄養士会