

さつまいも

じゃがいも

寒冷で乾燥した気候が適したじゃがいも、暖かい気候が適したさつまいも。中南米の生まれで異なる自然環境を好む2つのいもは、今や世界で育てられる重要な作物になっています。

取材・文／下境敏弘（P4～9、12～13）、三浦良江（P16～17）
葵和みどり（P10～11、14～15）
撮影／島 誠（P12～15） イラスト／あべかよこ

特集



起源と名前の由来

中南米の熱帯地域が原産地とされます。日本には中国から琉球（沖縄県）に入り、薩摩（鹿児島県）を経て全国に広まったことから、「唐いも」、「琉球いも」、「薩摩いも」などと呼ばれます。ほかに中国と同じ「甘藷」という呼び方もあります。ヒルガオ科の植物であり、アサガオのようなピンク色の花が咲きます。

育て方と旬



種いもを湿らせて芽が出たら苗床で育てます。畑を耕して、肥料をやり、地面の温度が18℃以上になったら苗の茎（つる）を土にさすと、やがていもができます。追加で肥料を与えますが、窒素が多すぎると、「つるぼけ」といって葉やつるばかりが育ってしまい、いもが大きくなりません。病気や虫の被害が比較的にくい作物ですが、生産者は、良質な種いもを用いるなど、同じ畑で続けて作らないといった工夫をしています。植えてから4～5カ月で収穫できます。

旬は晩秋からの寒い時期です。収穫時期は8～12月ですが、収穫後は適切な温度と湿度で2～3カ月貯蔵すると甘みが増すため、食べごろは10月から翌年1月にかけて、ということになります。

栄養素

さつまいも
塊根、皮つき、生
(可食部100g)

エネルギー	140kcal
水分	64.6g
たんぱく質	0.9g
炭水化物	33.1g
カルシウム	40mg
ビタミンC	25mg
食物繊維	2.8g

炭水化物が多いですが、主食用としてじゃがいもほど利用されていないのはたんぱく質が不足しがちになるためです。しかし食物繊維はきわめて豊富で、ビタミン類やミネラルのカリウム、カルシウムも多く含みます。整腸作用があるとされるヤラピンという成分もあります。

育て方と旬



種をまくのではなく、「栄養繁殖」といって種いもを植えて育てるのが一般的な栽培方法です。種いもに強い光を当てて、芽が出たら、いもを切り分けて、畑に植えます。いもが育ってきたら、土をかぶせます。こうすることで、育ちやすくなるとともに日に当たって緑に変色するのを防げるのです。

国内最大の産地である北海道では4～5月に植えて8～10月に収穫します。また長崎県や鹿児島県など暖かい九州地方の産地では年2回、春と秋に収穫することができます。

収穫後は倉庫に貯蔵しておいて、少しずつ出荷します。九州から北海道へと収穫時期が移っていくうえ、保存がきく作物のため、一年中店頭に並びます。

起源と名前の由来

南米のアンデス山脈が原産地とされます。現地では乾燥させたものを保存食として利用していました。日本には17世紀に現在のインドネシアのジャカルタの港を経て持ち込まれたため「じゃがいも」と呼ばれるようになったとする説があります。また「馬鈴薯」ともいいますが、これは「マレーいも」が転じたとも。分類学では、なすの仲間です。

栄養素

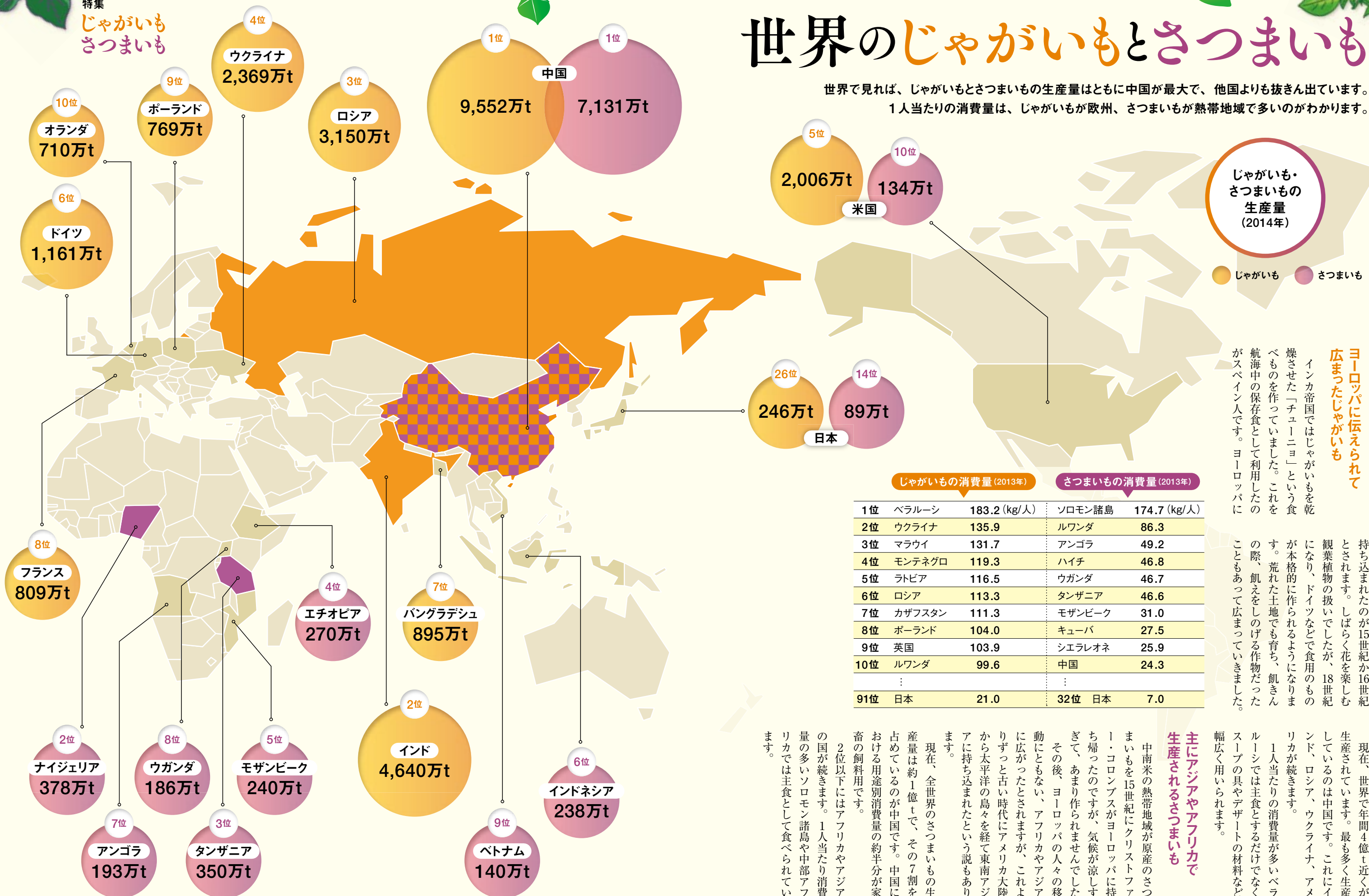
じゃがいも
塊茎、生(可食部100g)

エネルギー	76kcal
水分	79.8g
たんぱく質	1.6g
炭水化物	17.6g
カルシウム	3mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	1.3g

主成分が炭水化物で、主食にする国もあります。ビタミンCも豊富です。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、じゃがいもの場合、でん粉に守られているため壊れにくいのが特徴です。食物繊維やカリウムも豊富で、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があるとされるクロロゲン酸が含まれます。

世界のじゃがいもとさつまいも

世界で見れば、じゃがいもとさつまいもの生産量はともに中国が最大で、他国よりも抜きん出ています。
1人当たりの消費量は、じゃがいもが欧州、さつまいもが熱帯地域で多いのがわかります。



ヨーロッパに伝えられて
広まったじゃがいも

インカ帝国ではじゃがいもを乾燥させた「チュニョ」という食べものを作っていました。これを航海中の保存食として利用したのがスペイン人です。ヨーロッパに

持ち込まれたのが15世紀か16世紀とされます。しばらく花を楽しむ観葉植物の扱いでしたが、18世紀になり、ドイツなどで食用のものが本格的に作られるようになり、す。荒れた土地でも育ち、飢饉の際、飢えをしのげる作物だったこともあって広まってきました。

現在、世界で年間4億t近くが生産されています。最も多く生産しているのは中国です。これにインド、ロシア、ウクライナ、アメリカが続きます。

1人当たりの消費量が多いベラルーシでは主食とするだけでなく、スープの具やデザート材料など幅広く用いられます。

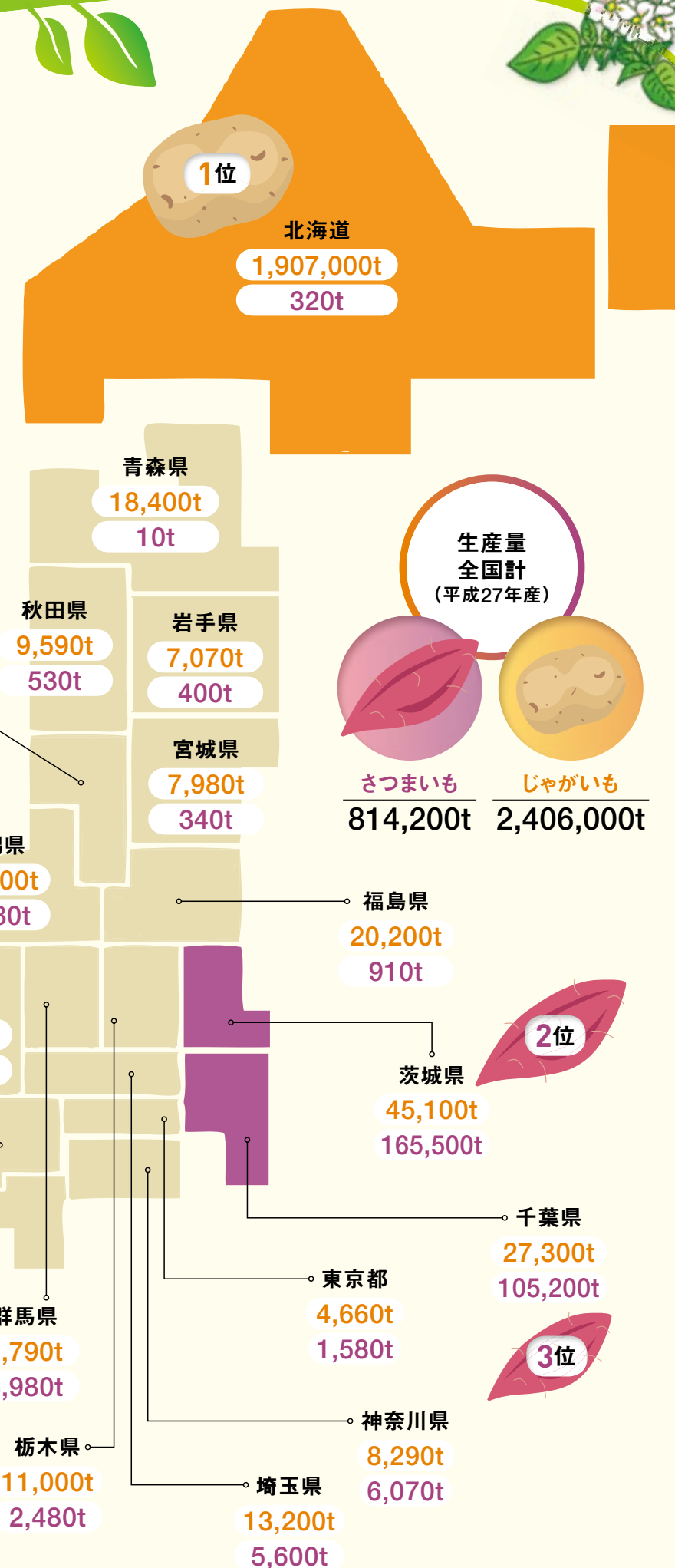
中南米の熱帯地域が原産のさつまいもを15世紀にクリストファー・コロンブスがヨーロッパに持ち帰ったのですが、気候が涼しすぎて、あまり作られませんでした。その後、ヨーロッパの人々の移動にともない、アフリカやアジアに広がったとされますが、これよりずっと古い時代にアメリカ大陸から太平洋の島々を経て東南アジアに持ち込まれたという説もあります。

現在、全世界のさつまいもの生産量は約1億tで、その7割を占めているのが中国です。中国における用途別消費量の約半分が家畜の飼料用です。

2位以下にはアフリカやアジアの国が続きます。1人当たり消費量の多いソロモン諸島や中部アメリカでは主食として食べられています。

日本の じゃがいもと さつまいも

日本列島は南北に長いことから、
ともに盛んに栽培されるようになり、
食文化に根づいています。



幅広い用途で活用される
じゃがいもとさつまいも

日本のじゃがいもの年間生産量
(平成27年産) は241万tです。
都道府県別では北海道が圧倒的に
1位であり、全国生産量の8割を
占めています。2位と3位は九州
地方の長崎県、鹿児島県です。

じゃがいもの用途は多様です。
家庭やレストランで調理する生食
用、工場でポテトチップスやポテ
トサラダなどに加工する加工用、
でん粉の原料用などさまざまな形
で利用されます。でん粉は片栗粉
として販売するほか、はるさめや
冷麺、酒類の原料になり、さらに
接着剤や医薬品(点滴・オブラート)
の原料にもなっています。

さつまいもは江戸幕府8代將軍、
徳川吉宗のころ、蘭学者の青木昆陽
が東日本に広めた作物です。当
初は飢饉に備える作物とみなさ
れていましたが、江戸後期に焼さ
いもが人気となって商品作物とし
て作られるようになりました。

日本のさつまいもの年間生産量
(平成27年産) は81万tです。1
位の鹿児島県が大産地で、全国生
産量の4割を占めます。2位に茨
城県、3位に千葉県と関東地方が
続きます。

用途は生食用が半分です
が、焼酎などのアルコール
用も4分の1を占めます。

