

高温好みで乾燥を嫌う、サトイモ作りのポイント

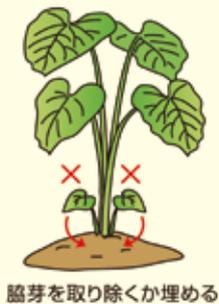
板木技術士事務所 ● 板木利隆

山で採れる山芋に対し、人の住む里にできることからサトイモの名がついたとされます。原産はマレー半島付近の熱帯の多湿地。日本には中国を経て渡来、稲作以前は日本の主食であったとされる野菜の大先輩です。

主成分はでんぷん質。加熱すると糊化し消化吸収しやすくなり、カリウムが豊富に含まれ、意外に低カロリーです。体脂肪や生活習慣病が気になる人にもお薦めです。

親芋が中心にあり、子芋、孫芋がその周りに付くサトイモには、通常子芋、孫芋を食べる子芋用と親芋を食べる親芋用、葉柄を食べる葉柄用があります。

通常は子芋用の「土垂」や「石川早生」などを選びますが、好みによって親芋用の「京いも」や親子兼用の「八つ頭」、葉柄用の「蓮芋」なども用います。



サトイモは連作障害が出やすい野菜なので、少なくとも3〜4年作つたことのない場所を選んで栽培しましょう。

高温性で生育適温は25〜30度、植え付けは十分地温が上がってから、植え付けの深さは7〜8センチ。植え付けたら畝上にポリマルチをし、地温の上昇を図ります。

マルチの下で、芽が伸び始めたら遅れずにフィルムを破り芽を上に出さずにかき取ります。土寄せ前なら芽を倒して土で埋めてしまうのも良い方法です。

芽が勢い良く伸び出したら、太い芽1本だけを伸ばし、小さな芽は早いうちにかき取ります。土寄せ前なら芽を倒して土で埋めてしまうのも良い方法です。

本葉が5〜6枚になった頃、畝の通路側に肥料（1株当たり油かす大さじ3、化成肥料大さじ2が目安）

をばらまいて、土と混ぜ合わせながら株元に土寄せをします。

マルチフィルムは片寄せして作業し、再び覆います。土寄せの厚さは4〜5センチ程度にし、2〜3週間おきに3回ほど行います。第2、3回の土寄せの前にも第1回と同様に追肥しますが、葉が茂り過ぎなら肥料は控えめにしてください。第3回はマルチを除去して作業します。あまり遅くまでマルチをしておくとう高温と乾燥のために芽つぶれやひび割れなど、子芋の障害の原因になるので注意します。

サトイモは日照り不作といわれるほどに、夏の乾燥には弱いです。降雨が少なく、土が乾き過ぎるようでしたら灌水を心掛けましょう。

例年乾きが激しい畑には作付けしないうちが良いでしょう。

かんたんRecipe

里芋のそぼろ煮



- ① サトイモは皮をむき食べやすい大きさに切り、ネギはみじん切りにする
- ② 中火に熱した鍋にごま油を入れ、豚ひき肉を炒める
- ③ 豚ひき肉に火が通ってきたらサトイモとAを入れ、ふたをして少し火を弱めて時々サトイモを返しながらか焦がさないように煮込む
- ④ 汁が少なくなり、サトイモが柔らかくなったなら、ネギを散らす

〈材料〉4人分

サトイモ	10個
豚ひき肉	100g
ごま油	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3と1/2
水	50ml
A みりん	大さじ5
お酒	大さじ4
顆粒だし	小さじ1/2
ネギ	適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん

豆知識 サトイモはカリウムをたくさん含んでいて、体内の塩分を排出する効果があります。また、めめりの成分であるガラクトタンとムチンは、免疫力を上げるほか脳細胞を活性化させる効果や、がん細胞の増殖抑制等の効果があります。



JA女性部ニンジン料理コンクール
デザート部門 最優秀作品

ニンジンまんじゅう

- ① ニンジン皮をむき小さめに切り耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで7～8分加熱する。ニンジンをかき混ぜ再度電子レンジで加熱する。ニンジンの水分がとびペースト状になるまで繰り返す
- ② リンゴは皮をむき約5cm幅の角切りにし、鍋に入れ水分を飛ばしながら煮詰め、煮詰まってきたら砂糖を3回に分けて入れ、全体になじませる。この時、リンゴを完全につぶさないようにする
- ③ ①のニンジンのペースト700gに②のリンゴを加えて混ぜ合わせ餡を作り、食品保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす
- ④ 砂糖、卵、タンサン、水を合わせ、①のニンジンのペースト300gを加えよく混ぜ合わせる
- ⑤ ④にふるいにかけた小麦粉を入れよく練り皮種を作り、食品保存容器に入れて一晩冷蔵庫でねかせる
- ⑥ 翌日、蒸し器を火にかけて沸騰させる
- ⑦ 冷蔵庫から③を取り出し約20gに丸める
- ⑧ 分量外の小麦粉を適量皿に入れ、⑤を冷蔵庫から出し皮種を15～20gぐらいに分けて入れる
- ⑨ 粉を手につけながら⑧の皮種で⑦の餡を包み、蒸し器で強火5分、中火5分で蒸す
- ⑩ 荒熱がとれたらラップで包む

【一口メモ】

- ・皮種は冷蔵庫で1週間ほど保存ができますので、少しずつ準備して食べる分ずつ蒸してお召し上がりいただけます。
- ・リンゴのさわやかな酸味が味のアクセントになりますし、形を残すことで食感が楽しめます。
- ・餡はほかの野菜でも作れますのでいろいろなアレンジを楽しんでください。



こしえる母さんの

大地の恵み de
クッキング



千厩町奥玉
小山 麗子さん



材料 (35個分)

- 小麦粉 325g
- 砂糖 250g
- 卵 1個
- タンサン 大さじ1
- ニンジン 1.3kg
- リンゴ 3個
- 水 50ml



本日の刺身 1,200円 (税別)

ダイニング はなげ

住所 一関市上大槻街6-10 萬里ビル1階
電話 0191-48-4306
営業時間 11:30～14:00
定休日 土曜日、日曜日、祝日



（お店から一言）

当店は、平成30年10月にオープンしました。コンセプトは、お客様のわがままを聞き、毎日通っても飽きない店。気仙沼港に水揚げされた魚と、地域の産直や八百屋などから仕入れた米や野菜で作る料理は、その日の仕入れでメニューが変わります。化学調味料を使わず全て手作りで、材料を余すことなく使いながらお客様が飽きないように小鉢の料理を毎日変えています。お薦めの本日の刺身(=写真)は、刺身と小鉢2品、漬物、ご飯、みそ汁付き。定食を注文の方にコーヒー無料サービス中です。新メニューのレディースランチ(デザート付き)もぜひお召し上がりください。皆さまのご来店お待ちしております。

