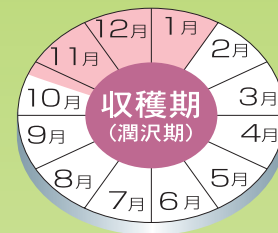




大地のめぐみ



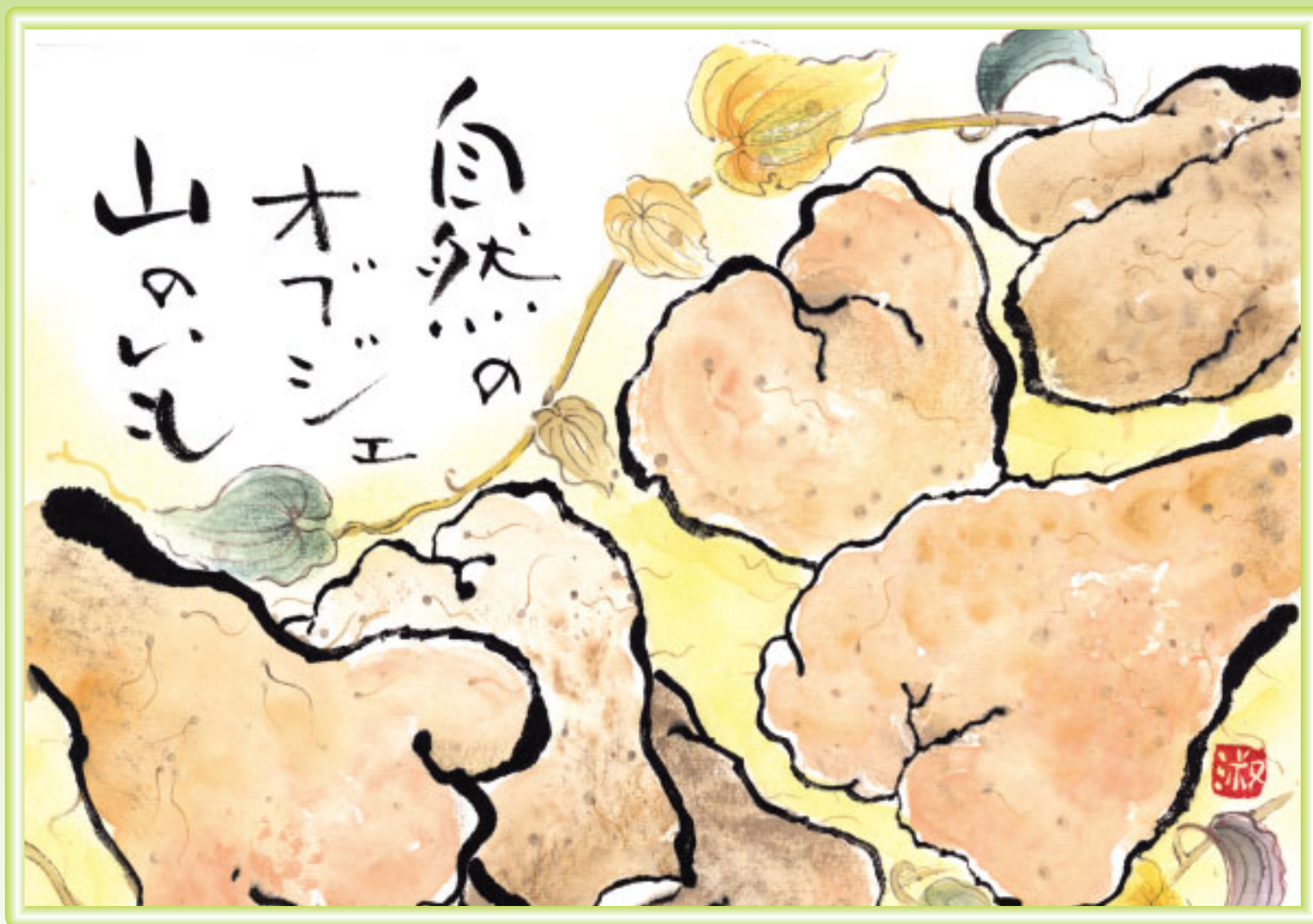
BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.24 山 芋

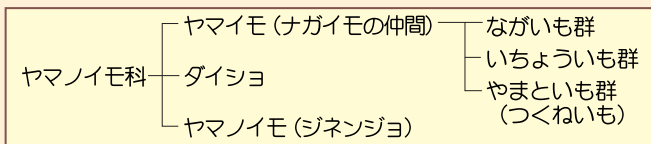


絵手紙アートの一ポイントレッスン 銀杏芋がモデル。自然のおもしろい形を線で力強く表現。ヒゲ根や斑点は控えめに。仕上げに秋の彩りの芋の葉とツルを。(絵と文・土屋 淑子)

やまのいも
山芋のふしぎ

ヤマノイモとヤマイモは違う？

山芋はヤマノイモ科の総称で、植物学的には下図のように分類されます。千葉県内で多く生産されるヤマノイモとヤマイモ(ナガイモ)の食用部は、根ではなく地下茎でもありません。担根体というコブが茎の元にでき、地中にのびて肥大化したもの。いも自体に節もなければ芽もなく、1本のつるに1個のイモが育ちます。同じヤマノイモ科でも、ヤマイモは中国生まれ、ヤマノイモは日本生まれと違う上、染色体も異なる別の種です。



ネバネバ成分のなぞ

ムチンという糖質とたんぱく質の複合体で、特有の粘りとぬめりを持った成分がその実体です。ムチンは、胃の粘

膜を潤して強化することで胃壁を保護し、胃かきようや胃炎の予防・改善に力を発揮します。ヤマノイモやヤマイモのかゆみは「シュウ酸カルシウム」の刺激によって起こり、酢やレモン水で洗い流せば、かゆみを取ることができます。



粘りの強いトロロいも



長さ・五mにも伸びる自然薯

雌雄で違う花と果実

ヤマノイモ(自然薯)は雌雄異株で7月から8月にかけて白い花をつけます。

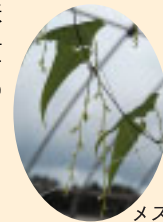


果実(左)と種



オスの花

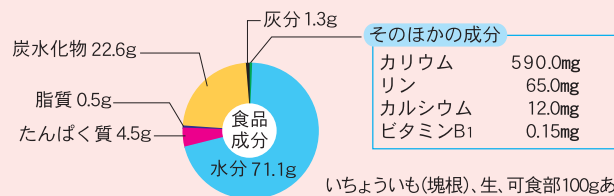
雄花の花序は上に向かって伸び多数の花をつけ、雌花は花序を垂れ下げて咲いた後、果実をつけます。果実は3枚の軍配を合わせたような形で、1つの果実から6粒の種が飛び出します。この果実を「鼻高面」と呼び、子供たちは鼻に乗せて遊んだといひます。



メスの花

消化酵素がダイコンの3倍

主成分はでんぷんですが、イモ類の中では良質なたんぱく質やミネラルが比較的多く含まれています。その上、でんぷん分解酵素のジアスターゼは、ダイコンの3倍も多く含まれています。さらに、エネルギーを取り込む酸化還元酵素も豊富です。漢方でヤマノイモは「脾臓」や「腎臓」



に良いとされ体力強化や若返りに効くといわれています。血液中のコレステロール値を下げる効果もあります。

麦飯に、なぜヤマイモが



トロロはパサパサした麦飯を食べやすくするほか、ヤマノイモに含まれているジアスターゼというでんぷんを分解する酵素が麦の消化を促します。麦にはビタミンB1が豊富で昔から脚気の予防に大きく貢献しています。自然薯はコンロなどの火に転がしてヒゲ根を焼いてから皮ごとすりおろします。



麦とろご飯

選び方と保存方法

表皮が部分的に黒ずんでいたり、痛んでいるものは収穫後、日数がたっているので避けましょう。

★真空パックの物は切り口が白いもので、パックの中に空気が入って膨らんでいないもの

★表面の肌がなめらかで、小さな根やヒダがないもの

★表皮に張りがあり、青や黒褐色の斑点がないもの



保存方法

ヤマノイモの保存は、光と乾燥を避けることがポイントです。

- カットしたものはラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。切り口が空気に触れないように注意します。
- 丸ごと1本の場合は、乾かないように新聞紙でくるんでからポリ袋に入れ、冷暗所で保存します。

じねんじょ焼酎が新登場

君津市清和地区の特産品・自然薯を原料にした焼酎が話題を呼んでいます。粘りの強い滋養強壮にも優れた自然薯を使い、3年前から市商工会や地元の酒造メーカー、清和自然薯組合(小堀和平組合長)が共同研究し、さっぱりとした口あたりの「じねんじょ焼酎」と「むかご焼酎」が誕生。この秋に収穫する自然薯の新酒は来春、地元の酒店にお目見えます。自然薯は10月下旬から清和休養村管理センターのほか、国道465号沿いの4か所の直売所で取り扱います。お問い合わせは管理センター(TEL.0439-38-2200)。



話のタネ

体験工房 やまといも掘り

畑の案内人こと、「でんぱた舎」の企画・運営による「やまといも掘り取り体験」が11月中旬に佐倉市内の畑で開かれます。当日はいも掘り体験に加えて新米のどろろご飯を食べ、アグリコミュニケーター(畑の案内人)による楽しい話を聞くことができるユニークなイベントです。



草取りも重要な体験の一つ(やまといも畑)

家族連れなど参加は自由。

日時/11月下旬

場所/佐倉市内

※開催日、場所、



ヤマノイモの葉のつけ根にできる「むかご」



申し込み方法など詳細はでんぱた舎ホームページをご覧ください。

今年5月に植えられた種いも

■お問い合わせ/人と田畑と人を結ぶ「でんぱた舎」

TEL&FAX 043-463-5619 e-mail:nou-taken@feelocn.ne.jp

<http://hito-denpata-hito.blog.ocn.ne.jp/>

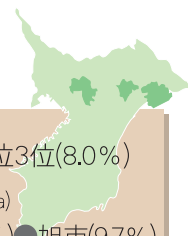
やまといもミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額/26億円 全国順位3位(8.0%)

県内の主な産地(作付面積順・全県で590ha)

●香取郡多古町(33.9%) ●佐倉市(18.5%) ●旭市(9.7%)

()内は占有率



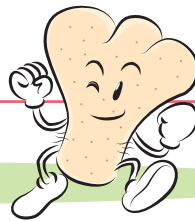
みどりのマーケット

JA多古町直売所「四季の里」

■香取郡多古町多古1465-1
TEL 0479-76-4411
<http://www.jatako.or.jp/>



営業時間/9:00~18:00
休業日/1月1日~3日
交通/東関東自動車道成田IC
から国道296号で約20分。
(道の駅多古あじさい館の近く)



山芋を形で分けると、細長く1m前後になる「長いも群」、芋の長さが30cm前後で銀杏の葉に似た「いちょういも群」、直径10cm前後で球形の「やまといも群」(つくねいも)の3群があり、ここではプランターで楽しめる「いちょういも」を紹介します。

①植え付けの準備

プランターは深さ35cm以上が必要で、丸型の直径40cmでは4～5株の植え付けができます。

◎手作り用土の作り方

用土は市販の黒土または赤土を手で細かく揉みほぐし、容器の縁下3cmまで入れます。次いで苦土石灰10gを20cmの深さまで混ぜ合わせ、更に、腐熟堆肥500gと有機配合肥料20g、[※]溶成^{せい}燐肥10gを、20cmの深さに混ぜ合わせ土になじませておきます。種芋は一定の大きさに調整されたものが市販されています。

※リン酸肥料の一種



★プランターの置き場所は、日照時間が長く風通しのよい場所が最適です。

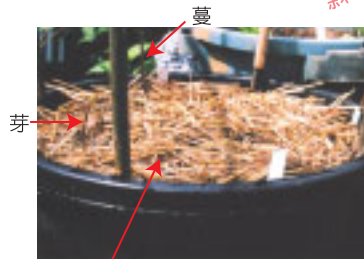
②植え付け

容器に縁から7～8cm内側の深さ5cmに種芋を水平に埋め込んで、周りの土を覆土します。



③敷きわら

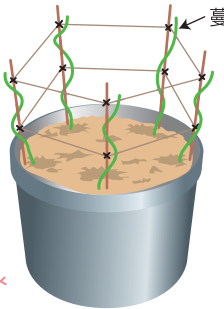
山芋の根は表層に密集する特性があるので、発芽が揃い蔓が伸び始めた頃に敷きわら(干し草でもよい)を行って、土壌の水分を一定に保つと、形状の良い芋ができます。



敷きわら

④支柱立て・誘引

蔓がプランター外へ伸び出さないように、50cm程度の支柱を5本立てて、2段ほど紐を張って蔓が自然に絡めるようにします。



⑤水やり

7～9月は生育が旺盛な時期で、この盛夏期の乾燥が芋の肥大むらを生じ、芋の形状を損ねます。従って、7～8月は敷きわらの下の表土が、常にしっとり湿っている程度の水やりの管理が望ましいです。

⑥追肥

1回目の追肥は茎や葉の生育を促し、2回目は芋の肥大を旺

盛にさせます。施し方は有機配合肥料を①の容器で1回当たり30gを、敷きわらの上から均一に散布します。土かけは不要です。

⑦収穫

茎葉が褐変し落葉が始まれば収穫は可能です。プランター内部の芋は、冬期に凍結しなければ随時収穫が楽しめます。凍結する恐れがあれば、断熱資材を巻いて保温が必要です。



伸びたプランターごとに変形してしまっているため、底形で

★病害虫対策

葉の表面に白い粉が発生すれば葉渋病、葉や茎に黒褐色の斑点は炭そ病。葉脈間が脱色されて黄褐色となり、その裏側に赤褐色の1mmほどの虫はハダニ、葉の食害が激しく3cm前後の黒褐色した幼虫はヨトウムシ。それぞれ適用農薬で防除します。

栽培カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作付時期		植え付け						収穫	
作付例(作業の目安)	①	②	③ ④	⑥-1 ⑤	⑥-2	⑤	⑦		⑦

