

房総大地のめぐみ



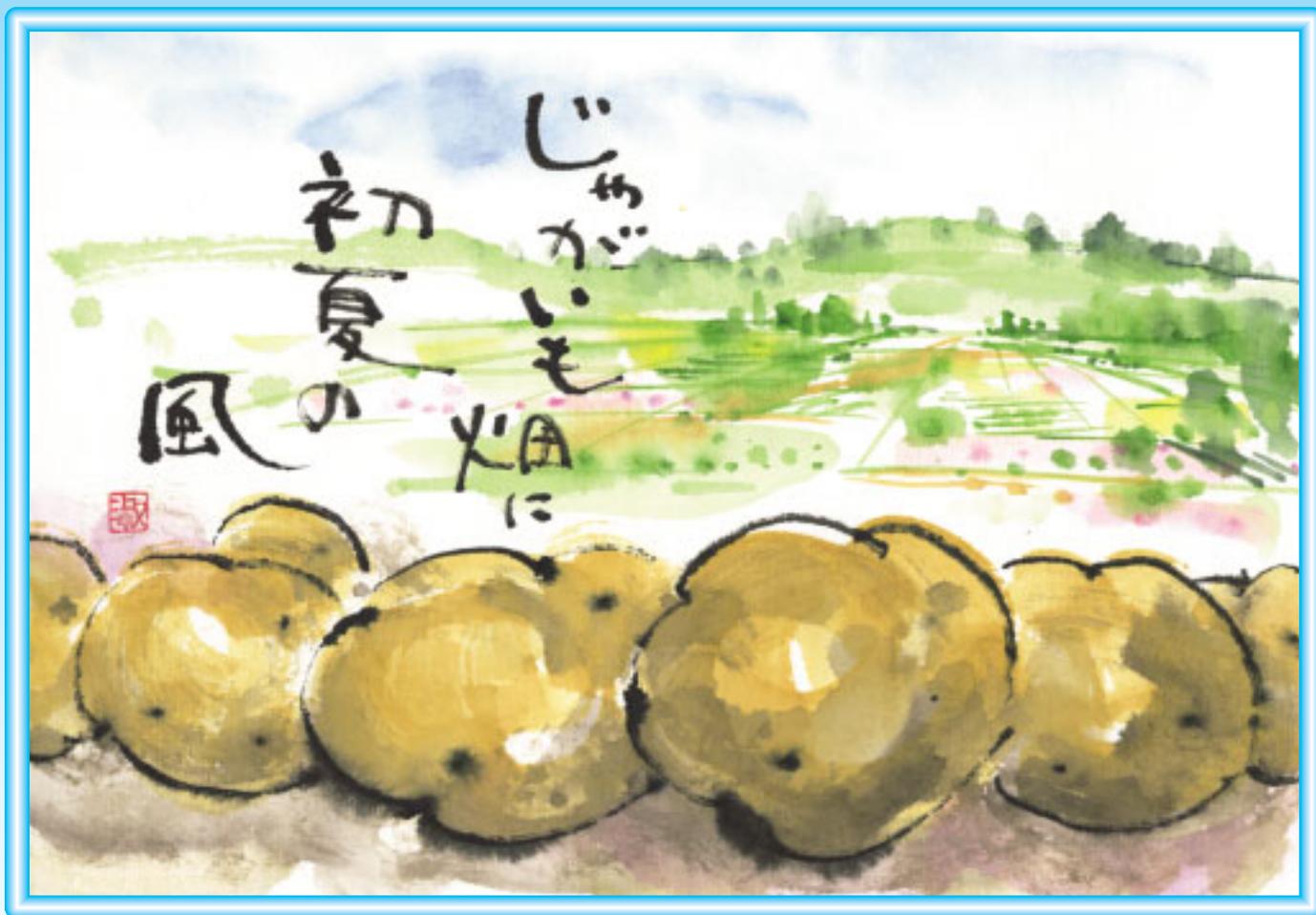
BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.20 馬鈴薯



絵手紙アートの一ポイントレッスン 割り箸に墨をつけて単純な形で輪郭を描き、円を描くように色をぬって乾かないうちに芽を点で描く。背景に爽やかな風景を。(絵と文・土屋 淑子)

馬鈴薯のふしぎ

ふくらむのは根が、茎が？

馬鈴薯はナスやトマトと同じナス科の植物で、種ではなく種イモから育てます。イモのくぼみから芽が出て茎を伸ばします。土の中の茎から「ストロン」という細い茎が出て、その先が栄養を蓄えてふくらみます。冷涼な気候を好む馬鈴薯は、全国の生産量の約8割が北海道で生産されています。品種はホクホクした食感の「男爵薯」や、粘質の「メークイン」がよく知られています。千葉県内では暖かい気候に合う「ワセシロ」や「トヨシロ」の生産量が多く、暑くなる前に早く肥大します。印旛・



■主な品種
(左から、男爵薯、メークイン、ワセシロ、キタアカリ、トヨシロ)



上ノマルチ栽培
株ごと掘り
起こして収穫

香取地域で栽培が盛んで、2~3月に種イモを植え付けて5~7月に収穫します。蒲鉾型に土を盛りポリエチレンフィルムで覆うマルチ栽培が多く、保温効果で早く育ちます。

ところで、馬鈴薯の芽の基部や緑がかった部分には「ソラニン」という食中毒をおこす成分が含まれています。調理の時によく取り除けば問題ありません。

ミニトマトそっくりの実

馬鈴薯はナスの花によく似た星形の花をつけます。色は白や紫など品種によってさまざまです。一般的に花が咲いても実はできませんが、中には実をつけやすい品種があり、ミニトマトのような実をつけます。



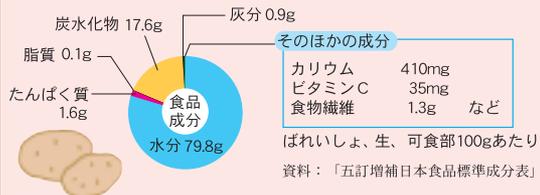
馬鈴薯の実

短期間で育つ“お助けイモ”

馬鈴薯の原産地は南米のアンデス山地。欧州に伝わった当初は、特徴的な花や繁殖の珍妙さから鑑賞されるだけでしたが、低温や荒地でも短期間で育ち保存もきく食糧として評価され食用栽培が普及。日本へはオランダ人がインドネシアのジャワ島から長崎に伝え、「ジャガタライモ」が転じて「ジャガイモ」になったという説があります。

満腹になってもヘルシー

甘みが少なく淡泊な味の馬鈴薯はいろいろな食材とよく合うため、主食にしている国や地域があります。100gあたりのエネルギー量は米の約半分です。脂質が少なく低カロリーのため、肉料理のつけ合わせにはとても重宝します。おなじみの肉じゃがやコロケだけでなく、細長く切って



さっと炒めるか、茹でたりして歯ごたえをいかした一品も普段のメニューに加えてみてはいかがでしょうか。

ビタミンCやカリウムが豊富

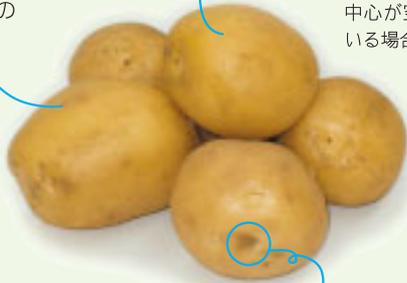
馬鈴薯のビタミンCはでんぷんに守られているために加熱しても失われにくい特性があります。皮をむいたり刻んだりすると、ビタミンC合成酵素が働きビタミンCが増加します。調理の下ごしらえをして一晩おくと効果的。ほかのイモ類と同様にカリウムも比較的多く含まれます。カリウムはナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防が期待できます。



ビタミンCが特に多い「キタアカリ」は火の通りが早く味もよい。ピンクのくぼみが目印

選び方と保存方法

★皮が緑がかっていないもの



★全体にふっくらとしていて、極端に変形していないもの
(あまりに大きなものは、中心が空洞になっている場合があります)

★芽が出ていないもの

光を避けて冷暗所で保存

馬鈴薯は収穫されてすぐ休眠期に入るため芽は出ません。皮がまだ未熟で薄い“新じゃが”は光に当たると緑色になりやすいので、新聞紙で包むなど工夫しましょう。長期保存でない限り冷蔵庫に入れる必要はありません。数か月すると休眠期が終わり芽が出ます。芽は取って調理しましょう。リンゴと一緒に保存すると、リンゴから出るエチレングスが発芽を抑えます。



北の大地から全国へ 男爵薯



馬鈴薯栽培の本格的な普及は、北海道開拓の歴史と深い関わりがあります。北海道で民間初の欧米式近代農業に取り組んだ川田龍吉男爵は、明治40年にイギリスから輸入した馬鈴薯の試験栽培を始めました。いくつかの品種のうちの一つが「アイリッシュ・コブラー」というアメリカ産の品種でした。これが北海道の気候風土によく合い、味もよいことから栽培が広まり、川田男爵にちなんで「男爵薯」と呼ばれるようになりました。やがて全国へ普及し、100年後の現在もお根強い人気を誇っています。現在、川田男爵の農場跡地は男爵資料館(北海道北斗市)として残されています。ちなみに、アイリッシュ・コブラーは「アイルランドの靴直し屋」という意味で、アメリカに渡ったアイルランド移民が発見したといわれています。

体験工房 ジャガイモ掘り

体験場所／お問い合わせ先等	体験期間／体験料金
佐倉草ぶえの丘 佐倉市飯野820 TEL.043-485-7821 http://www.kusabue.shiteikanri-sakura.jp	5月中旬～6月中旬の 土・日・祝日のみ (11時と14時の2回) 3株/300円
運動の森自然公園・成田エアポートコース 成田市前林817 TEL.0476-73-5121 http://www.undounomori.com/	5月下旬～6月下旬 4株/300円
道の駅くりもと「紅小町の郷」 香取市沢1372-1 TEL.0478-70-5151 http://www.benikomachi.jp/	6月中旬～下旬 1株/200円
農事組合法人 多古町旬の味産直センター 香取郡多古町次浦1350 TEL.0479-75-0358 http://www.tako-syun.or.jp	5月下旬～6月中旬 1kg/200円
有野実苑オートキャンプ場 山武市板中新田224 TEL.0475-89-1719 http://www.arinomi.co.jp	5月下旬～7月下旬 5株/700円
六万坪収穫体験型農園イクア 袖ヶ浦市川原井2041-3 TEL.0438-75-2441	6月上旬～7月上旬 1株/100円

※作物によっては体験期間等が変更される場合もありますので、あらかじめご確認ください。



馬鈴薯ミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額 / **26億円** 全国順位5位(2.1%)

県内の主な産地(作付面積順)

●八街市(12.2%) ●富里市(10.4%) ●香取市(6.3%)

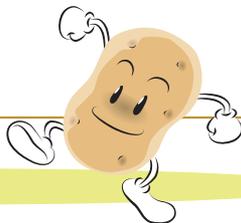
()内は占有率

みどりのマーケット JA富里市 産直センター ひよし館

■富里市七栄532-305
TEL.0476-90-3331
<http://www.ja-tomisato.or.jp/>



営業時間 / 10:00～18:00
休業日 / 1月1～3日
交通 / 東関東自動車道・富里ICから約1.2km



馬鈴薯は地下茎から発生したストロンの先端が肥大した塊茎(イモ)です。種イモを春に植えて初夏に収穫する方法が、比較的栽培しやすいです。

① 植え付けの準備

A 種イモの浴光催芽

市販の種イモを軒下などで20日前後日光に当てると、芽や表皮が緑色になり、丈夫な芽が育ちます。

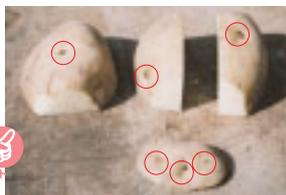
B プランターと用土

プランターは丸型、長方形どちらでもよく、目安として1株当たり用土が20ℓ入るものを準備します。用土は市販の野菜栽培用土か、畑土と完熟堆肥を6対4の割合で混ぜたものを使用。この用土1ℓ当たり有機配合肥料3~4gを混ぜ合わせてなじませます。

- ★プランターの置き場所は、日当たりと、風通しのよい場所が最適です。
- ★水やりは用土の表面が白く乾いてきたら、0.5~1ℓ程度を目安に与えます。

C 種イモの調整

市販の種イモは大きささまざまですので、40g前後に切り揃えます。植え付け4~5日前に、大きなイモは1~2芽をつけて切り(写真)、陰干しします。切断面には自然に薄い皮膜ができて腐りにくくなります。



種イモを3分割した例(○内が芽の位置)。芽が集中している部分は取ります(右下)。

② 植え付け

種イモの上面(芽のあるところ)が5~6cm埋まる深さに植え付けて土をかけます。

③ 保温・防風対策

植え付け後20日前後で発芽しますが、あらかじめビニール囲いなどで保温すると発芽は7日前後早まり、晩霜や強風の被害が防げます。ビニールは内部が密になる4月中旬に取り除きます。



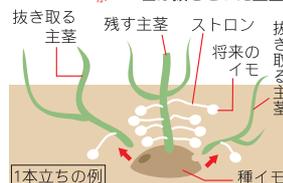
④ 芽かき(整枝)

1個の種イモから伸びた主茎が多いほどイモの個数は多くなりますが、一つ一つが小さくなります。個数はやや少なくても大きなイモを収穫するためには、

主茎1~2本を残してほかの主茎を抜きます。この時、種イモごと抜かないように片手でしっかり土を押さえながら抜きます。



芽かきをして、主茎1本立ちにした株。左は抜きとった主茎



⑤ 追肥

イモの肥大は開花頃から急速に早まるので、蕾が見え始める頃に葉色が淡ければ、①Bと同じ肥料10~15gを3か所に分けて置きます。土はかけません。

★病害虫対策

茎や葉に黒褐色の病斑が表れ、露のある朝方に葉の裏に霜が降りたようなカビがあれば疫病です。主な害虫は橙色の地に黒褐色の丸い斑点が多数あるニジュウヤホシテントウです。体長5~10mmの草履型をした幼虫時から葉を食べます。それぞれ登録農薬を散布するか、害虫は手で捕ります。

※追肥(ついで) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。



芽かき後、追肥時期の生育の様子(植え付け後60日目)

⑥ 収穫

茎葉が半分以上黄色く変わった頃が収穫の適期です。



収穫は株ごと掘り起こします(植え付け後106日目)

栽培カレンダー

	2月	3月	4月	5月	6月
作付時期		植え付け	芽かき		収穫
作付例(作業の目録)		①② A B C	③	④	⑤ ⑥

