



すくすく健康野菜・生でも美味しい不思議なイモ

ヤーコンは南米アンデス原産の根菜で、梨のようにみずみずしくて甘く、シャキシャキした食感が特徴。煮ても、炒めても、漬物にしても美味しい。

イモには、フラクトオリゴ糖と食物繊維を多く含み血糖値の上昇を抑える働き、血圧を下げる働きがあり、便秘解消やダイエットにも効果があります。



1 圃 場

- ・ どの畑でも栽培できますが、理想は日当たりが良く風当たりが弱い所。
- ・ 地下水が高いとイモが腐りやすくイモの肥大も悪くなりますので、水はけの悪い所は避けます。

2 定 植

- ・ 4月中旬～5月中旬の晩霜の恐れのない頃に畑に植付けますが遅れると収量が減ります。
- ・ 食用にするイモ(塊根)の付け根に出来る塊に芽がついているので、芽を包むようにして2～3芽付けて20～30gの大きさに切って植えます。(イモ(塊根)を植えても芽はでません)
- ・ 畑に植付ける方法、ポットに植えて暖かい所で苗を育ててから植だす方法(生育の促進や株の均一、生産増につながります)もあります。
- ・ 植付ける間隔は、畦幅70～100cm、株間40～60cm程度
畦の高さ25cm(畦幅、株間が広い方が大きいイモが収穫できます)

3 施 肥

- ・ 元肥は1アールあたり施肥成分でN・P・K=各1.5kg。
- ・ 窒素肥料が多いと木ぼけとなりイモの着生、肥大が不良になるのでやや控え気味とします。
- ・ 追肥は8月末～9月初めに株の生育状況を見て決めます。(白色やシルバーマルチは夏の地温抑制に効果あります)

4 管 理

- ・ 植付け後、夏が来るまでは順調に生育します。梅雨明けの時期までに除草、土寄せを行います。
- ・ この時期の葉は生き生きとしていますのでヤーコン茶に利用できます。
- ・ 夏になると暑さのため下葉が枯れたりします、極端な乾燥はイモの肥大を悪くするので適湿になるように、出来るだけ高温・乾燥を防ぎましょう。

- ・ 秋になって涼しくなると再び生育が活発になり霜が降りるまで続きます。

5 収穫

- ・ 収穫は霜に1～2回あたって葉が枯れ始めた頃が良いでしょう。この頃最も収量が多く、フラクトオリゴ糖の含有率も高い時です。適地では1株に5～6kgのイモがつきます。

6 貯蔵

- ・ 掘とった株は、畑の片隅に穴を掘ってワラ等を入れ貯蔵するか、段ボール等に詰め、乾燥・凍結防止のため、モミガラ、切りワラ等を詰め屋内で貯蔵します。(耐寒性は、サトイモ程度の7～8)
- ・ イモをとった後は塊茎が付いているので、次の年の種芋として保存しておきます。凍らないように土に埋めておくのが良いです。

7 病害虫

- ・ 病害虫の発生は殆どなく、無農薬でも栽培出来ますコガネムシの幼虫によるイモの食害に注意します。

ヤーコンレシピ

牛肉とヤーコンのさっぱり煮



■材料(4人分)

・牛こま切れ肉……………200g	・ねぎ……………少々
・ヤーコン……………300g	・サラダ油……………大さじ2
・にんじん……………80g	・醤油……………大さじ4
・しらたき……………200g	・酒……………大さじ2

■作り方

- ①しらたきは適当に切って、2～3分下ゆでする。
- ②ヤーコンは皮を剥き、そぎ切りし、酢水にさらす。にんじんも皮をむいて、そぎ切りする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め、肉の色が変わったら、しらたき・ヤーコン・にんじんを加え、炒め合わせ、水をひたひたになる程度に加える。
- ④煮だったら火を弱め、アクをとり、醤油・酒で調味し、15分ほど煮る。
- ⑤ねぎを小口切りし、④に散らす。

豚肉とヤーコンのピリカラ炒め



■材料(4人分)

・豚肉……………200g	調味料
・ヤーコン……………400g	・醤油……………大さじ1+1/2
・こんにゃく……………100g	・酒……………小さじ1
・サラダ油……………大さじ2	・味噌……………小さじ1
・にんにく……………1かけ	・砂糖……………小さじ1
・しょうが……………少々	・豆板醤……………小さじ1

■作り方

- ①調味料を混ぜ合わせる。
- ②ヤーコンは皮を剥き拍子切りし、(酢)水にさらし水気を切り、豚肉は1口大に切る。
- ③熱した鍋に油を入れ、にんにくとしょうがのみじん切りを入れ、焦げないうちに豚肉を入れ、強火に炒める。
- ④肉の色が変わったら①の調味料を入れ、全体にからめてすぐに器にとる。
- ⑤次にヤーコンを炒める。
- ⑥鍋に④の肉を戻し、全体を混ぜる。

資料提供：県立平塚農業高等学校、詳しくは湘南ヤーコン応援団に<http://shonan-yacon.org/>