

かすみがうら市のジオ食



さつまいも

茨城県のさつまいもは、栽培面積・生産量ともに全国第2位です。

さつまいもの原産地は中米ですが、日本には中国を経由して伝わってきました。最初は琉球に伝わったといわれています。その後、種子島に伝わり、1700年代に薩摩藩が栽培を始めるようになりました。

1732年の享和の大飢饉があり、さつまいもが注目を集め、江戸幕府の目に留まり、徳川吉宗によつて起用され青木昆陽らによつて広まりました。

さつまいもは、赤土のなだらかな傾斜のある畑で、水はけのよい土地を求めます。関東ローム層でおおわれているかすみがうら市の台地はさつまいもの栽培には適しています。

自然食ブームにより豊富な品種が揃う

昭和20年代〜30年代は食糧不足でさつまいもが米の代わりになっていて、多くの年配者はさつまいもを見ると当時のことを思い起し、拒絶反応があります。近年の自然食ブームと共に、近代的な貯蔵方法でうまみを抽出しています。品種も多数あり楽しめます。

熟王紅がね(しっとり甘く濃厚な風

味)、紅がね(ほくほくした食感としりとりした甘み)、紅まぎり(しっとり滑らかな舌触り)、紅ゆうか(水あめのような強い甘さ)、紅あずま(心温まるほくほく)、紅はるか(甘いのに、後味すっきり)、シルクスイート(絹のような滑らかな食感)。皆さまはどれがお好きですか。色々味わってください。

さつまいもの栄養分

さつまいもに含まれる主な有効成分と効用は、加熱しても残るビタミンCが風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。食物繊維は、多くありませんがほかの野菜と違い、多く食べられますので結果的にたくさん食物繊維が取れます。ヤラピン(白い液体)は、便秘改善、カリウムは、塩分を排出する役割があり、高血圧にも効果があります。紫品種のアントシアニンは、目に優しく、ビタミンEは、体内にある活性酸素を減らします。以上身体に良いところはあります。



さつまいもは、蒸かす・煮る・焼く・干すなど楽しみがいっぱいの食べ物です。

問 歴史博物館 ☎029(666)0017 (深井征一郎)