

12月ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～

さといも

サトイモ / タロ
satoimo / taro



さといもは、山でとれる“山いも”に対して、里でとれることから“里いも”という名前がつけられました。さといもは熱帯生まれで、暑さに強く、寒さに弱いです。親いもの周りに子いもができ、子いもに孫いもができることから、子孫繁栄の縁起のよい食べ物とされています。

ひたちなか市だけで作られている まぼろしの品種 “雄太くん”

さといもは貯蔵性がよく1年中出回っていますが、秋から冬が旬です。さといもといえば一般的に「土垂」という品種を指しますが、大きな「ハツ頭」や、エビのように曲がった「海老芋」なども店頭に並びます。ひたちなか市の一部の学校で、佐野中学区の砂川さん、一中学区の三川さんの畑でしか作っていない、ハツ頭系の幻の品種「雄太くん」が使われます。

ふつうのさといもと
ゆうたくんとの違い



さといもの成長



タネいもの植えつけ



タネいもは10cm くらいの深さに植えます。

かんり 管理



畑の中のいもを掘り出します。

肥料と水をたっぷりあげます。

しゆかく ちょうせい ちようぞう 収穫・調整・貯蔵



出典：農林水産省 > こどもページ > 遊ぶ・体験する > 身近な作物

どんな栄養があるの？

さといもの主な栄養素はでんぷん・カリウム・食物繊維です。さといもは、体の調子や腸のはたらきをよくしてくれます。水分が多いので、芋類の中では低カロリーです。



りょうりれい 料理例

煮物・汁物など色々な料理に使われています。

また、里芋の茎を干したものを「芋がら」といい、けんちん汁などに入れたりします。

ひたちなか市学校栄養士会