

# 「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 59 号 (発行日：平成 28 年 9 月 1 日)

## あまいに可愛いすぎる案山子たち



金賞：真田丸



銀賞：カボチャ伯爵



銅賞：手賀沼ピカチュー

トラスト会員



金賞：トーテンポール



金賞：インディアンさん



銀賞：かねごん



銅賞：がんばれ熊本



しなびて種芋にもならないボケじじい 原 記

## サツマイモ

今回はサツマイモ。植物学上の分類はヒルガオ科サツマイモ属で稀にヒルガオによく似た花をつける。またキダチアサガオに接ぎ木すると開花するので、交配により、品種改良がおこなわれる。

原産地は南アメリカ、ペルー熱帯地方といわれる。このため東北地方北部や北海道ではほとんど栽培されない。日本への伝来は16世紀末から17世紀初めにかけて中国から琉球に伝わったが、日本の本土には18世紀になり、沖縄から薩摩（鹿児島県）に伝わり、日本本土に広まっていったようだ。1735年には江戸でもサツマイモが導入され、天明の大飢饉（1782年～1787年）では、現在の千葉県や埼玉県で生産されたサツマイモが江戸庶民を飢餓から救っている。

**保存方法**は、低温では低温障害を起こすので、新聞紙に包み冷暗所（10～15℃）で保存する。18℃以上になると発芽しはじめる。茹でたり、焼いたり加熱処理すれば、冷凍保存ができる。



鹿児島県ではサツマイモについて、多くの研究をしている。

**貯蔵条件**：温度は貯蔵性の良し悪しにより若干違いがあり、貯蔵性の悪いコガネセンガン、紅あずまなどは適温が15℃、貯蔵性の良いサツマヒカリ、シロサツマは適温が13℃。10℃以下の低温では低温障害が発生し、軟腐病の発生源となる。低温に強い品種は干しイモの原料となるタマユタカ。低温に遭遇しないと品質の良い粉吹き蒸し切干ができない。湿度は85～90%が適正といわれるが、温度が適正ならば100%が好ましい。湿度が低いと先端部が柔らかくなり、進行すると、組織の活力がなくなり、病原菌の侵入を受ける。ガス組成では、サツマイモの呼吸により、酸素を吸収し、炭酸ガスを排出する。炭酸ガス濃度が高くなると、品質が劣化するので、貯蔵庫内の炭酸ガス濃度を3%以下に保つのが良い。また貯蔵前に高温前処理を行うと、貯蔵性を大幅に向上させることができる。

処理温度40℃、湿度100%で15日処理すると、黒斑病菌、潰瘍病菌は死滅し、生菌数は半減する。かつ傷口にはコルク層が2～3層形成される。

**サツマイモの栄養性、機能性**では100g当たり、132kcal、水分66g、炭水化物31.5g、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、食物繊維2.3g。栄養素はほとんど炭水化物で、たんぱく質、脂質はほとんど含んでいない。食物繊維が多く、ヤラピン（切り口からでる白い液体）は緩下作用（腸のゼン道運動を促進し便を柔らかくする）があるので、便秘の解消や大腸がんの予防に効果がある。ビタミン類では、皮の下にはビタミンCが多く、ジャガイモと同様にでんぷんに包まれているので加熱により分解しにくい。ビタミンEも多いので、風邪予防や、老化防止、美白効果が期待できる。比較的多く含まれるパントテン酸は皮膚炎や湿疹に効果がある。ナイアシンは皮膚や粘膜を健康に保つ。ミネラルでは、カリウムが多く、高血圧予防やむくみ予防に効果がある。また骨の素になるカルシウム、マグネシウム、リンを多く含む。ガン細胞を抑制するガングリオシドという成分も含んでいる。皮や紫イモにはポリフェノールの一種アントシアニンを含んでいる。この成分は抗酸化作用があり、風邪予防や高血圧予防効果がある。

鹿児島県ではサツマイモの葉や茎の成分の研究をしており、ポリフェノール類の含有量は野菜でトップクラスで、特に葉、茎利用品種のすいおうは春菊より多い。このポリフェノールはカフェ酸誘導体で、5種のポリフェノール類がある。この中には、抗エイズ活性を示すものもあり、医薬品への利用も期待される。ポリフェノールは葉身が最も多く、茎、葉柄の順である。最近葉の粉末に、抗糖尿病作用や抗血圧作用のあることが動物実験で明らかになった。機能的には、葉や茎のほうが塊根より優れていそうなので、今後は葉や茎の食用が多くなると思われる。

**食中毒**：サツマイモの黒変した部分は食べないでください。

害虫の食害やフザリウム属のカビからの防御物質として苦みのあるフラノテルペン類を生合成する。この病変は甘藷黒斑病と呼ばれ、イモは黒緑色から黒色に変色する。この生成物には哺乳類の肝臓および肺への毒性があり、肺の重度出血、間質性肺気腫、肺水腫などの症状を引き起こす。

サツマイモの料理・・・葉や茎も食べてください。

### サツマイモとサツマイモの葉の豚ロール巻き

材料：（8個分）	作り方
サツマイモ長めのもの 1/2個 サツマイモの葉 大きいもの 8枚 豚 薄切り 8枚 塩 適量 コショウ 少々 薄力粉 適量 ごま油 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. サツマイモはしっぽを切り取りさっと洗い、電子レンジで500w3分加熱し柔らかくする。5cmくらいの長さに切り、縦に4当分する。8本作る。</li> <li>2. サツマイモの葉は洗い、葉柄を切り取り、2%の食塩水に30分つける。</li> <li>3. 豚の薄切りは広げて、塩・コショウをふる。</li> <li>4. 1のサツマイモに2の葉の水気をふき取り、たたむように巻く。さらに3の豚肉を巻き付けてロールにする。これに薄力粉を振りかける。</li> <li>5. フライパンにごま油を入れ、4のロールを焦げ目がつくまで焼く。</li> </ol>
ポイント：サツマイモに不足のタンパク質と脂質を豚肉とごま油で補い、バランスのとれた料理にした。サツマイモの葉は先のほうでない大きなものでも、十分柔らかい。	

### サツマイモの茎のきんぴら

材料：（4人分）	作り方
サツマイモの茎 先端から10～15cm 7～8本 サツマイモ長めのもの 1/2個 コンニャク 1/2 ごま油 適量 醤油 大さじ 1 みりん 大さじ 1 砂糖 大さじ 1/2 白ごま 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. サツマイモの茎は葉を取り、鍋に湯をわかし、4～5分茹でる。冷めたら、3～4cmの長さに切る。</li> <li>2. サツマイモはさっと洗い、5cmくらいに切り、縦に5mmくらいの厚さに切った後、拍子木きりする。フライパンにごま油を入れ、素揚げする。</li> <li>3. コンニャクは半分の厚さに切り、拍子木切りする。</li> <li>4. フライパンに大さじ 1 のごま油を入れ、1のサツマイモの茎、2のサツマイモ、3のコンニャクと調味料を入れて、炒める。汁気が少なくなったら、器に盛り、白ごまを振りかける。</li> </ol>
ポイント：サツマイモの茎は先端から基の方に行くとしじょうぽくなり、舌触りが悪いので、あまり長く採らないこと。	

### 理事会便り（議事録より）

1. JAへの100万円出資について・・・事務局長  
・7月26日、千葉銀行の定期預金が満期をむかえたので、20万円5口を解約し、「JA東葛ふたば」に出資した。  
\* JAの配当は昨年度1.5%。トラストの財テク？
2. 損害賠償事故について・・・事務局長  
・7月27日（木）午後4時半ごろ、ふれあい通り圃場で、会員が旧型ハンマーナイフモアで作業中、飛び石が発生。通りかかった船戸在住のKさんの車のサイドガラスを破損。事務局長がJAの担当者（04-7131-0217 石井さん）に連絡。担当者よりトヨタカローラ千葉我孫子店に連絡。Kさんは無償で修理できた。現在、示談作業中。修理費は代車費用を含めると30万円以上。  
\* トラストはJAの損害賠償保険に入っています。作業中の対物・対人事故は1億円まで補償されます。何かあったら事務局までご連絡ください。
3. 小型管理機購入について・・・桐石理事  
\* 桐石理事より、ヤンマーのSK450DXと培土機を文平産業より購入したことが報告され、全員了承した。  
\* 1輪タイプの管理機を買いました。従来のものより軽く、扱いやすいようです。22万3千円です。市から11万1千円の補助がでます。



## 8月の活動報告

8	1	月	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	我孫子市民活動メッセ実行委員会	1	名
9	3	土	8:30	～	12:00	個別・農教室	日暮会場	ソバ播種、大根播種、ハザたて	50	名
9	4	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、半トンネルのつた様植物の除去	9	名
8	6	土	8:30	～	12:00	個別・農教室	日暮会場	田んぼ除草、圃場管理、スイカ収穫、暗渠清掃	43	名
8	7	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址 みかん山	城址内除草（モア・刈払機） みかん摘果	14	名
8	10	水	16:00	～	16:30	遊休農地対応	市農政課	・ひまわり栽培&イベント実績報告書の提出	1	名
8	15	月	15:30	～	17:30	事務局	けやき10階	我孫子市民活動メッセ実行委員会	1	名
8	16	火	8:30	～	12:00	遊休農地対応	宮前沼圃場	・モア、刈払機除草	13	名
8	21	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、桜の枝伐採など	14	名
8	25	木	9:00	～	12:00	個別・竹教室	日暮会場	竹教室	4	名
8	27	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	かかしコンテスト、カボチャ収穫	52	名
8	27	土	13:00	～	12:00	個別・特別コース	部外	有機農業について	?	名
8	28	日	9:30	～	15:00	個別・ソムリエ	部外	部会；ベジフルカルテ サツマイモの発表	5	名
8	31	水	8:30	～	17:00	遊休農地対応	日暮会場	・ひまわり種取	23	名
9	1	木	8:30	～	16:00	遊休農地対応	日暮会場	・ひまわり種取	?	名
9	4	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	定例理事会 *8/28から変更	8	名


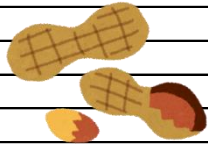
## 9、10月の活動予定

【注意】不順な天候のため、里山農教室の予定が変更になります。

稲刈り：9月10日と17日に分けておこないます。

脱 穀：9月24日の臨時農教室でうるち・もちを脱穀します。

ソ バ：種まきが遅れたため、収穫も1週間遅らせ、11月5日にします。

9	10	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	稲刈り（古代米・もち米）	
9	17	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	稲刈り（うるち米）、脱穀（古代米）	
9	18	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、半トンネルのつた様植物の除去 スーパーイワダレ草植え付け	
9	24	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	脱穀（もち・うるち）、ハザ解体、暗渠清掃	
9	24 25	土 日	10:00	～	16:00	事務局	けやきプラザ	我孫子市民活動メッセ	
9	未定				遊休農地対応	船戸圃場	・トラクター実習兼ロータリー耕		
9	未定				遊休農地対応	三角田圃	・ロータリー耕		
9	未定				遊休農地対応	バイオライフ	・ひまわり種保管依頼		
10	1	土	8:30	～	12:00	個別・農教室	日暮会場	圃場管理、粃摺り	
10	2	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、城址管理	
10	2	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	定例理事会 *9/25から変更	
10	8	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	ラッカセイ収穫、米分配準備	
10	15	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	サツマイモ収穫、暗渠清掃	
10	16	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、城址管理	
10	21	金	9:00	～	12:00	遊休農地対応	船戸圃場	・播種前ロータリー耕	
10	21	金	9:00	～	12:00	遊休農地対応	三角田圃	・播種前ロータリー耕	
10	22	土	9:00	～	12:00	遊休農地対応	船戸圃場	・菜の花播種	
10	22	土	9:00	～	12:00	遊休農地対応	三角田圃	・菜の花播種	
10	29	土	8:30	～	12:00	個別・農教室	日暮会場	圃場管理（予定）	
10	30	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会	
10	未定					遊休農地対応	宮前沼圃場	・播種前ロータリー耕	
10	未定					遊休農地対応	宮前沼圃場	・菜の花播種	
11	5	土	8:30	～	12:00	個別・農・合同	日暮会場	ソバ収穫・脱穀（10/29から延期）	

発行責任者 遠藤織太郎（TEL：04-7182-0387） 編集責任者 富沢 崇（TEL：04-7115-1109）

事務所：我孫子市白山二丁目13番5号

e-mail：info@teganuma-trust.jp

ホームページ：http://teganuma-trust.jp/