

おいもの良さを見直そう！

# イモイモパラダイス

秋はおいもの美味しい季節ですね。

同じおいものといっても、それぞれ科や栄養素、イメージまでもが違うことをご存じですか？今回はそれぞれの背景を紐解いておいもの魅力を再認識しましょう。

イモは太古から人類にとって大切な栄養源でした。しかし米や麦等の穀類とは違い、不運をたどることになりました。

まず、イモという言葉に日本人はあまり良いイメージを持っておらず、しばしば「洗練されていない」「田舎者」といったニュアンスを含みます。ジャガイモは、ヨーロッパでは「聖書に載ってない植物」「毒のある植物」として嫌われていましたが、栽培に手間がかからず、一定面積の土地から採

れるカロリー、収量は穀類より優れていることから、世界中で大幅な人口増加を可能にしました。サツマイモは、日本では江戸時代に飢饉や食糧難の救荒作物として広まり、多くの命を救ってきました。しかし、戦中戦後を経験した世代は、代用食の苦しい時代を思い出してしまうようです。

次に、イモはでんぷんだけで構成された劣った食品だという見方もありますが、実はジャガイモやサツマイモは柑橘類並みのビタミンCを含み、

## ジャガイモ

ナス科

【原産地】南米アンデス地方

【食べる箇所】地下茎

「畑のリンゴ」ビタミンCの含有量はイモ類の中で群を抜いて多く、りんごの約9倍。でんぷん質に保護されるので熱に強い。

## サツマイモ

ヒルガオ科

【原産地】熱帯アメリカ

【食べる箇所】根

甘味があるがカロリーはご飯の約0.8倍。熱に強いビタミンCはやきいもにしても90%残る。カリウム、カルシウム、カロチン、食物繊維も含む。

## サトイモ

サトイモ科

【原産地】アジア

【食べる箇所】地下茎

塩分の排出を助けるカリウムがイモ類の中で群を抜いて多い。食物繊維も豊富。特有のぬめり成分(ムチン、ガラクトタン)は粘膜の保護や免疫力アップなどの効用がある。

## ヤマイモ

ヤマノイモ科

【原産地】アジア

【食べる箇所】根

漢方では「山薬」、民間療法では「山うなぎ」。滋養に富み、強精作用がある。サトイモ同様ムチンを含むほか、消化酵素アミラーゼを含むため、生のまま食べられる。

参考資料

- ・「野菜まるごと大図鑑」主婦の友社編 主婦の友社
- ・「再発見、からいもの魅力」南日本新聞社 南方新社
- ・「ジャガイモのきた道—文明、飢饉、戦争」山本紀夫 岩波新書

でんぷんが保護するため加熱に強いのも特徴です。サツマイモは栄養素がご飯より豊富に含まれていて、副食との組み合わせにより完全食品となります。決してイモは「二流の作物」ではないのです。

その一方、古来より日本の山で採れるヤマイモ、里で収穫するサトイモは、その効用が認められ大切にされてきました。サトイモは、親イモを中心に、子イモ、孫いもも育つことが子孫繁栄を意味するとされ、正月料理

や祝い事、豊作と繁栄を願う芋煮会にも欠かせない存在です。ヤマイモは滋養と強精作用のため薬と考えられ、1月3日はとろろ芋とご飯を神棚にお供えし無病息災を願う他、魔除けとしても活用してきました。

むさしの農業ふれあい村でも、共同作業のための土地を借りてイモの栽培を行います。この秋は、土の滋養を取り入れて育つおいもの良さを再認識して、大地の恵を体いっぱいに取り込みましょう。

武蔵野の農業歳時記

## 今年も武蔵野小麦の新米分が出来ました。

武蔵野市に今はすっかりなくなってしまった小麦畑が最近復活したのをご存じでしょうか？2年前から市内2カ所、20aの小麦畑が復活しました。麦は10月下旬～11月上旬に種をまき、1月～2月に麦踏みをし、6月に刈り取りをします。そのあと2週間ほど「はざかけ」にかけて天日干しをした後、脱穀です。そんな光景が市内で見られます。JA、商工会議所が中心となって行なっている「武蔵野地粉うどん」復活のための麦栽培です。その一連の行事をNPO法人武蔵野農業ふれあい村がお手伝いし

ています。9月29日には今年の新粉で、「うどん打ち教室」を行います。

昔ながらの麦踏み、むぎ刈り、脱穀など体験してみたい方は、当団体へお問い合わせください。



昔懐かしい脱穀機  
「はざかけ」を使った天日干し

齋藤村長が教える【菜園まめ知識】

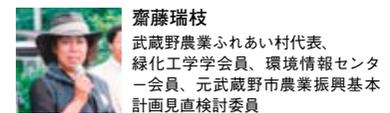
## 「堆肥」と「肥料」、どう違う？

「堆肥」と「有機肥料」はよく混同されますが、「肥料」とは、窒素・リン酸・カリという植物の生長に必要な主要成分を含み、生育を促進するために使われるものです。それに対し「堆肥」とは、植物が育つのに適した団粒構造の土壌を作ったり通気性を高めたりと物理的、微生物的改善をする土壌改善資材です。微量の肥料成分を含んでいるものもあることから有機肥料と混同されがちですが、このように使用目的や効用が違います。

「肥料」にも、肥料成分を科学的に合成、もしくは天然由来の原料を科学

的に加工した化成肥料と、動植物由来の自然の原料を発酵させて作る有機肥料があります。化成肥料多くには即効性がありますが、有機肥料は施用後に微生物が時間を掛けて分解してゆっくりと吸収されます。また「腐葉土」は、主に広葉樹の葉を腐熟、土化させたもので、土づくりには最適です。

それぞれの特性を理解し、適時に適量を使用するようにしましょう。



齋藤瑞枝  
武蔵野農業ふれあい村代表、  
緑化学会会員、環境情報センタ  
ー会員、元武蔵野市農業振興基本  
計画見直し検討委員

今回の表紙は、特集でも取り上げたサツマイモ。「芋だ芋だとけなすじゃないぞ まさかの時には薩摩芋」という言葉は鹿児島県の警句として知られていますが、栄養バランスが優秀なサツマイモは「まさか」の時だけでなく、頻繁に食事に取り入れたいですね。

## むさしの 農業ふれあい村 通信 vol.6

通算 no.36 / 2011 秋号

企画・監修 齋藤瑞枝

編集 北地智子

デザイン 梁木明子

発行

NPO法人武蔵野農業ふれあい村  
http://www.agrifureai.com/  
info@agrifureai.com

印刷・協賛

(株)文伸

協賛

武蔵野市緑化環境センター、武蔵野市商工会議所  
JA東京むさし、ハウス食品(株)、  
サントリーフラワーズ(株)、日本IBM(株)

© 2010 NPO法人武蔵野農業ふれあい村

当NPO法人は、実際行う農業耕作体験とおして、  
農と食の問題を考え、「自然と人の関わり」、「人と人」、「人と地域社会」をつないで  
次世代に伝えていく活動をしています。

農業塾はこちらでやっています  
農業ふれあい公園  
東京都武蔵野市関前5-19



NPO法人武蔵野農業ふれあい村を応援して下さるスポンサー、  
むさしの農業ふれあい村通信を置いて下さる施設、お店を募集しております。  
問合せ先 info@agrifureai.com

**文伸**  
BUN-SHIN

「文伸」も  
応援しています

NPO 法人むさしの農業ふれあい村の活動

## 夏野菜がたっぷり！ 秋冬野菜の植え付けもスタート。

猛暑、節電の夏が過ぎ、季節は次第に秋に向かっていきます。  
畑は秋冬野菜の植え付けや種まきが始まり、すっかり様変わり。  
さあ、農業塾後半戦の始まりです。



今年の夏野菜も1家族で、トウモロコシ  
8本、枝豆16本、キュウリはばらつきはあ  
ったものの30本~100本、ミニトマトは平  
均7段くらい、ミニカボチャは平均6コはと  
れました。ナス、ピーマンはまだ取れ続け  
ています。今年の夏休みは収穫に畑へ通っ  
た夏になったようです。そしてお天気によ  
って、折角の食べ頃になったトマトが割れ  
てしまったり、思うようにいかない体験を  
なされた夏だったようです。

収穫している人が、2m以上になったキュ  
ウリやトマトの苗に隠れ、見えなかった畑も

9月に入り秋野菜の植え付けや種まきが始  
まり、すっかり様変わりしました。秋採れ  
野菜は、7月に種をまいたニンジン、キャ  
ベツ、ブロッコリー、ダイコン、ハクサイ、  
長ネギ、これから種をまく、ホウレンソウ、  
小カブ、そのほかの葉物です。皆さん種が  
あまりにも小さいので息を凝らしながらの  
作業です。その小さな種が、2ヶ月後には  
かかえ切れないくらい大きなダイコンやハ  
クサイ等に様変わりしていく姿を目の当た  
りにするのです。さあ農業塾後半戦の始まり  
です。

採れすぎ野菜を無駄にせず食べ尽くそう！  
食材セミナー「ケチャップづくり」

毎年トマトは食べきれないくらい採れるた  
め工夫をして食べる提案をしています。今  
年も8月21日(日)、塾生の皆さんが冷凍  
保存していた採れすぎたトマト、ミニマト  
を持ち寄り、ケチャップづくりをしました。  
同時にナスも持ち寄り、4品の調理案をご  
紹介しました。女性だけでなく男性も参加  
し、和気藹々と実習しました。



武蔵野 Agri Challenge 2011 第2弾！  
福祉チャレンジ区画

知的発達障害をお持ちの方々がいる「七福」より今回は5名の方を受け入れ、  
収穫体験だけだった昨年より一歩進めて野  
菜を種まきから一緒に作ります。第1回目  
は9月9日にダイコンの種まきとピーマン、  
トウガラシ、大葉の収穫を行いました。こ  
れから11月まで隔週金曜日午前に行います。



武蔵野市市民協働推進課助成事業

知って 作って 食べて つながって  
「ハウス 食と農と環境の体験教室」

全国各地でハウス食品が主催する本教室  
の東京地区は、当団体が企画運営すること  
になりました。東京地区は10組の募集に  
対し39組も応募があり、抽選で当選され  
た11組のご家族が9月11日第1回体験  
教室(練馬区)に参加されました。11月ま  
で全5回の体験教室が開かれます。

教室が始まったとたん雨模様になりました  
が、ビニールハウス内での開講式が終  
わる頃すっかりやんで、作業はちょうどいい気  
候の中で出来ました。皆さん慣れないなが  
らも、ダイコンの種まき、秋じゃが、ホウ  
レンソウ、小カブの種をまき、ニンジン  
の間引きをし、ピーマンとナスの収穫体  
験をしました。次回にはこれらのかわいい芽が見  
られることに胸を膨らませていました。そし  
て思いは11月の収穫に。



今秋のイベント予定！

- 9/29(木) 武蔵野地粉うどん打ち教室  
at 農業ふれあい公園
- 11/5(土) 秋の収穫祭  
at 農業ふれあい公園
- 11/23(水・祝) ご馳走フェスタ  
at 吉祥寺東急裏「武蔵野地粉うどん」

農業って楽しい！ 農や食を考える

## むさしの 農業ふれあい村 通信 vol.6

季刊

秋

2011



NPO 法人むさしの農業ふれあい村

## 記載事項訂正のお知らせとお詫び

むさしの農業ふれあい村通信 2011 年秋号 vol.6「イモイモパラダイス」のなかで、サトイモに関し、特有のぬめり成分(ムチン、ガラクトン)という記載が、また、ヤマイモに関し、ムチンを含むという記載がありますが、ムチンは動物性のものであるため里芋および山芋には含まれておりません。そのため「ムチン」に関する表現を削除します。以上訂正し、お詫び申し上げます。