

カンショ 甘藷

ヒルガオ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
角謙(2009) 二四季の野菜大図鑑, 株式会社柘出版社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
千葉												
静岡												
徳島												
香川												
高知												
鹿児島												

紅あずま

関東を中心に日本で最も生産されている。ホクホクした粉質系で繊維が少ない。濃厚な甘味。



パープルスイートロード

アントシアニンを多く含み、外皮も果肉も紫色。粉質でホクホクとした食感。上品な甘さ。



金時いも

西日本で多く栽培されている品種の高系14号から派生した品種。甘味が強く、ホクホクとした食感。徳島の特定地域で栽培されたものは「鳴門金時」という。他栽培地域では、「里むすめ」「甘姫」「松茂美人」といった独自のブランド名がある。香川産は7~9月頃、みずみずしい食感と香りを楽しめる。



土佐紅

主に高知で生産。高系14号の派生品種。高知では、トンネル被覆による露地栽培を行い、通常出荷時期より早い5月下旬~7月中旬に新芋(早掘)として出荷される。



たいいままむすめ 大栄愛娘

高系14号から選抜された、千葉JAかたりのオリジナル品種。45日間以上貯蔵してから出荷。優しい甘さと、しっとりとなめらかな食感が特徴。



べにこうけい 紅高系

7~8月中旬頃まで、早掘の甘藷として静岡から出荷。ホクホクとした食感の高系14号の派生品種。



シルクスイート

シルクの名の通り滑らかな口当たりが特徴。貯蔵することで、粘質でしっとりとし、糖度も増す。

紅はるか

糖度が高く甘味がかなり強い。収穫直後はやや粉質だが、貯蔵するとねっとり・なめらか食感となり甘味も増す。名前の由来は食味や外観が既存品種よりも「はるか」に優れることから。



安納芋

主に種子島で生産。果肉はオレンジ色で、表皮が黄色い「安納こがね」と赤い「安納紅」が品種登録される。高水分で、加熱するとクリームのようにねっとりとした食感。蜜のような甘味が特徴。



カンショ 甘藷

ヒルガオ科

○新芋と貯蔵の違い

新芋（早掘）：貯蔵しない、掘りたての甘藷。

皮の色が鮮やかで、みずみずしい。

主に夏場の四国・東海地方産から9月頃の関東産の出始めのものを指し、中でも四国高知産のものが1番初めに出荷される。

貯蔵（普通掘）：年間供給させるため、掘ったものを倉庫に貯蔵させ徐々に出荷する甘藷。

倉庫で寝かせることで水分が飛び、糖度が増す。

「秋＝さつまいも」というイメージが強くあるが貯蔵した冬頃のものが一番美味しいといわれる。

・貯蔵することで、なぜ糖度が増すのか？

甘藷に含まれるでんぷんがショ糖となることで糖度が高くなる。

食感もホクホクからしっとり、ねっとりへと変化する。

・家庭で簡単に甘みを引き出す方法は？

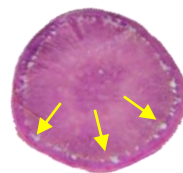
でんぷんを糖に変換する必要がある。

加熱する際に、ゆっくりと温度を上昇させると、甘味を引き出す酵素を多く出すことができるため、甘く感じるができる。

・甘藷を切ったときに出てくる白い液体の正体は？

ヤラピンという成分。食物繊維と合わせて腸の動きを助ける効果があり、便秘改善に効果があるとされる。

ヤラピンや食物繊維は、皮の近くに多く含まれる。



○甘藷の選び方と保存方法

選び方のポイント



注目する1つ目のポイントは、全体的な表皮の美しさ。

・表面の色にムラがなく、均一なもの

・表面に傷がないもの

・ひげ根の穴が目立たないもの（特に①部分）

がよいとされ、また、太さが均一なものは

火の通りも均一になりやすく、調理に便利。

2つ目は両端の断面（②）

・断面がしなびていないもの

・断面に蜜が浮き出ているものは甘いとされる

保存	生	新聞紙に包み、常温で風通しの良い場所で保存
	冷凍	使いやすい大きさに切ったら、水に10～15分程さらしてアク抜きし、加熱調理する。 重ならないように袋に入れ保存。 生のまま冷凍も可能だが、解凍した際に離水し食感や風味が損なわれる可能性が大きい。 その場合、変色を防ぐため、凍ったまま調理する。
食べ頃		土付きのものは保存状態次第で長期間保存可能。 スーパーで売っているものの多くは一度洗ってあるため、1週間を目安に食べる。