

知っているともっとおいしい!

開成弥一芋 豆知識



親芋

種芋でもある親芋。出荷はされませんが、加工品として利用されます。

子芋

親芋から生えた芋。次の栽培の時には親芋になります。

孫芋

子芋から生えた芋のこと。一番おいしい部分とも言われています。

みんなに教えたい、開成弥一芋の豆知識をご紹介します。

1 親子三世代

左の写真は、土の中から収穫した開成弥一芋の姿です。

種芋となる親芋から子芋が生え、子芋から孫芋が生えます。一つの親芋から約20個の子芋と孫芋ができ、親芋以外が出荷されます。

開成弥一芋は親子三世代の大家族です。

2 健康と美容の味方

開成弥一芋(里芋)は、芋類の中でもカリウムの含有量がトップクラスです!カリウムは体内のナトリウムを外に排出する働きがあることから、むくみ・高血圧予防に効果があります。

また、ぬめりの素、ガラクトンとムチンという成分は免疫力を高め、タンパク質の消化吸収を促進してくれるため疲労回復に効果的です!



保険健康課管理栄養士 真見 美早紀 主事

3 軍手で簡単!皮むき方法

里芋料理を作るとき、ネックになるのが皮むきという方が多いのではないのでしょうか。

こんな時は、イボ付軍手を使えば、するっと簡単に皮がむけます。ぬめって上手くむけなかったり、手がかゆくなる心配もありません。

包丁も使わず、力もいらないので、お子さんもお手伝いしやすいです。

楽々皮むき方法

<用意するもの>
鍋、イボ付軍手

- ①沸騰したお湯で約2分間、開成弥一芋を茹でる。
- ②ざるに取り、お湯を切って粗熱を取る。
- ③イボ付軍手で皮をむく。

※芽は包丁で切り落とす。



開成弥一芋研究会 きたむらのぶこ 北村 信子さん(上延沢)

皮がするっとむけます!

教えてくれたのはこの人

追跡! 開成弥一芋が お店に並ぶまで

私たちは、このように作られているよ!



8月中旬 ぐんぐん背が伸びます。大きいものは130cmくらいになることも。



9月20日頃



9月下旬



10月上旬 店頭に並び、皆様のお手元に届きます。



開成弥一芋研究会のみなさんが作った芋が、お店に並ぶまでを追いました。



6月中旬



4月初旬



9月20日頃



9月20日頃



9月下旬



9月下旬

品質を守るための取組



▲9月18日開催の講習会

開成弥一芋の品質を維持するため、神奈川県農業技術センター足柄地区事務所による講習会等が年に数回開催されています。

生育のアドバイスや出荷にあたっての注意点を開成弥一芋研究会員全員で確認します。