# 特集 開成弥一芋 知っていると もっと おいしい!

# 開成弥一芋

豆知識

みんなに教えたくなる、開成弥一芋の豆知識を ご紹介します。

#### 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。

**▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●▼▲●**▼▲

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。

\ 親芋を活用!/

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。

#### 開成弥一芋のパン

親芋から生えた芋。次の栽

培の時には親芋になります。

生産者の方から親芋を活用できないかと相談 を受けて、ロールパン(もちもちパン)を作り 始めました。パン生地に親芋を練りこむことで、 通常よりも、もっちりしたパンに仕上がります。 また、出荷されないB級品を使用して、開成弥 一芋カレーパンも作っています。どちらも開成 弥一芋の長所を生かした美味しいパンです。 パンを通して、開成弥一芋の 美味しさを皆さんにお届けし

## 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、ガラクタンと 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 うんかい みさき 真貝 美早紀 主事

#### 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 北村信子さん(上延沢)

## 開成弥一芋が

このように 作られているよ





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。



いよいよ収穫です!茎を切り落とし、 芋を傷つけないように掘り出します。



袋詰めして、出荷します。袋には生産者 の名前を記入します。





お店に並ぶまでを追いました。

お店に並ぶまで

開成弥一芋研究会のみなさんが作った芋が、

除草作業後、肥料を追加でまきます。



土を掘り起こし、種芋となる 親芋を植えます。



収獲したての芋は、1つの親芋に約20個 がくっついているため、一つひとつばらし



芋の重さを量って、サイズ分けをし ます。慣れてくると、持つだけで重 さが分かるそうです。



芋についている土をていねいに洗い流



しっかりと乾燥させます。天気が悪い 日は扇風機を使って乾かすこともあり

#### 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

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。