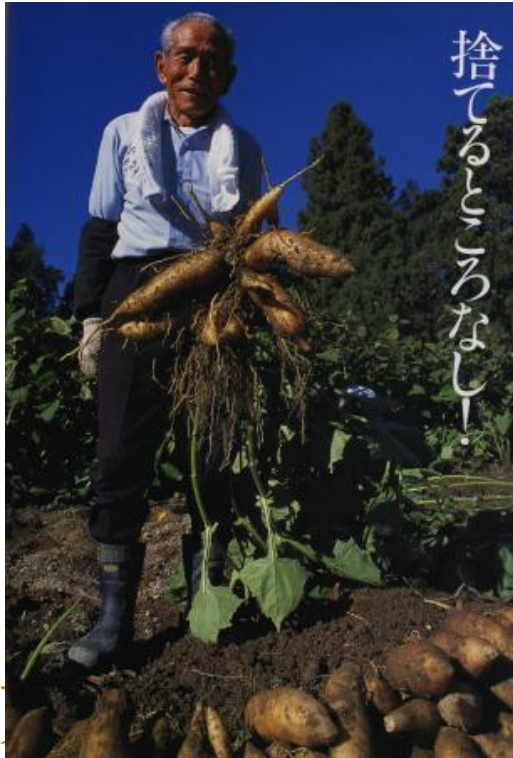


監修●月橋輝男(茨城大学名誉教授)

写真●小林裕幸, 福地大売(家の光写真部)

イラスト●落合恵子



# 元気のもと ヤーコン

アンデスの高地で2千年以上も前から栽培されてきたヤーコンは、キク科の多年草。健康ブームの追い風を受け、栄養価の高さに大きな注目が集まっています。収穫以外は栽培に手間がかからず、イモ状の塊根・葉・茎すべてを活用できる優れたもの。全国各地で、地域おこしの素材としても活躍しています。栽培のポイントからレシピまで紹介します。

## 低カロリーの健康野菜

最大の特徴は、デンプンをほとんど含まず、フラクトオリゴ糖を多く含んでいることです。収穫直後の生のものは水分を除くと60~70%がオリゴ糖で、その量は野菜の中でも群を抜いています。オリゴ糖は腸の中で活躍し、便秘の解消や血中コレステロールの増加を防ぐなど、多くの健康効果があります。ほかにも、生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やポリフェノールなども多く含まれています。このように、低カロリーで栄養価の高いヤーコンはダイエット効果も期待できます。



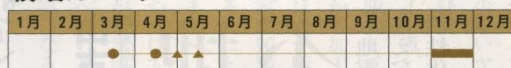


# 作り方はこんなに簡単！

やや重労働な収穫作業を除けば、栽培は手間いらず。病害虫に強く、除草や灌水など管理作業が少ないため、女性や高齢者にも取り組みやすい作物です。



## 栽培カレンダー



● 植えつけ(種イモ) ▲ 植えつけ(苗) ■ 収穫

### ● 苗の入手先

株サカタのタネ 通信販売部 ☎045-945-8824

「サラダオトメ」(4月20日注文締め切り)

タキイ種苗株 直売部 ☎075-365-0140

「ペルーA群系統」「サラダオトメ」(4月27日注文締め切り)

阿見ヤーコン 伊藤洋行 FAX 0298-87-9564

E-mail: amiyacon@topaz.ocn.ne.jp

「ペルーA群系統」「サラダオトメ」「アンデスの雪」「サラ

ダオカメ」(4月30日注文締め切り、苗数僅少のため売り切れしだい終了)

### ● 栽培についての問い合わせ

ヤーコン研究会事務局 ヤーコンに関心をもつ研究者、生産者、加工業者、消費者が集まって、研究と普及活動を実施。毎年春に研究・体験発表会、秋に現地研究会(ヤーコンサミット)を共催したりして情報交換をしている。

茨城大学農学部園芸学研究室内

☎029-888-8554 <http://fruit.agr.ibaraki.ac.jp/yacon/>

### お勧めの品種

<div style="text-align: center;"> <p><b>「アンデスの雪」</b></p> <p>2003年に品種登録。塊根の肉色は白色。やや不整形のものができやすいが、収量は多く貯蔵性にも優れている。糖度は4品種の中でもっとも低いが、含まれるフラクトオリゴ糖の量は、他と同等かやや多い。</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>「ペルーA群系統」</b></p> <p>1984年にニュージーランドから導入されたペルー原産系統。塊根の肉色は淡いオレンジ色。食味良好で甘みが強く、フルーツヤーコンとしての評価が高い。塊根の形状はよくて収量も多いが、割れることが多く、貯蔵性はあまりよくない。</p> </div>
<div style="text-align: center;"> <p><b>「サラダオカメ」</b></p> <p>2003年に品種登録。塊根の肉色は淡いオレンジ色。不整形のものが出やすく、塊根の外観はあまりよくないが、4品種の中で糖度がもっとも高く、収量も多い。肉割れは少ないが、貯蔵性はあまりよくない。</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>「サラダオトメ」</b></p> <p>2000年に品種登録された。塊根の肉色は黄色がかった白色。糖度はペルーA群系統より低い。塊根の収量もペルーA群系統と同等かやや少ないが、割れることが少なく、外観はとてよい。貯蔵性に優れている。</p> </div>

# 1 畑の準備

元肥として10a当たり2~4tの堆肥を施す



日当たりがよく、排水性・保水性のよい畑を選ぶ。風当たりの強い畑はなるべく避ける。連作障害の心配は、ほとんどないが、連作する場合は、1年めよりも堆肥を1tほど多く施すとよい

# 2 種イモの準備・苗作り



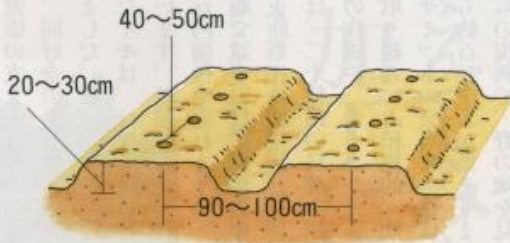
株元に丸くこぶ状に見える塊茎（左ページ写真右）を種イモにする。塊根は植えても芽は出ない。しっかりした芽をつけた、赤みのある塊茎を選び、植えつけの2~3日前に、芽を含めて20~30gに切り分ける



## 【育苗の場合】

苗作りの場合、種イモは、しっかりした芽がついていれば、5~10gほどの大きさで問題ない。直径約10cmのポリポットに植えつけ、育苗期間は30~45日で、第3~5葉まで生長したころに定植する

# 3 植えつけ



種イモを直接畑に植える場合でも、ポットから移植する場合でも、霜に注意してできるだけ早く植える。畝は高畝にする。水田転作畑を利用するときは、排水性を高める。初期生育の確保や雑草対策には、ポリマルチや敷きわらが効果的。ただし、ポリマルチは夏場地温が上昇しすぎるため、梅雨明け後取り除いたほうがよい

# 4 追肥・除草・灌水

追肥は、堆肥がじゅうぶんに施されていれば必要ない。生長期に入っても地上部の生育が悪いときは、化成肥料（窒素・リン酸・カリ比が1:1:2）を1株当たり5~6g施す。回数は8、9月の間に1回程度。施す時期が遅れないよう注意する



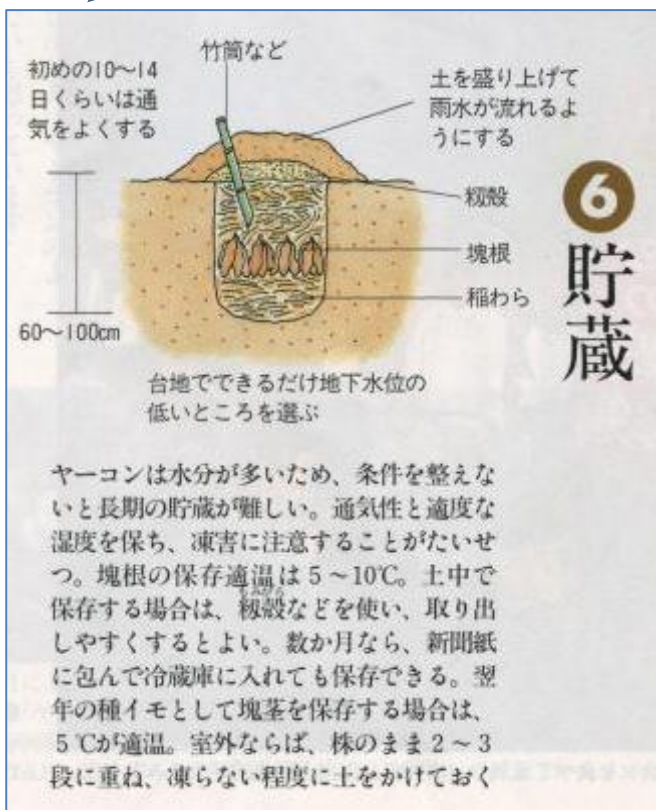
ヤーコンは地上部の生育と塊根収量の関係が大きいため、地上部の生育を妨げるような雑草は早めに除去することがたいせつ。地上部が生長する夏までに、2~3回を目安に除草する。夏場、土の表面が乾いたら、午前中の涼しい時間帯にじゅうぶん灌水する。病害虫はほとんど心配いらない





## 5 収穫

霜が降りる前に、地上部を20～30cm残して刈り取ってから、鍬などで掘り起こす。葉や茎をお茶にする場合は、葉が青いうちに摘み取る。収穫が遅くなると割れた塊根が増えたり、氷点下になると塊根が凍って腐ったりするため、寒い地域ではすべて掘り上げてしまったほうがよい。暖かい地域では、そのまま冬を越しても問題はない



## 6 貯蔵

ヤーコンは水分が多いため、条件を整えないと長期の貯蔵が難しい。通気性と適度な湿度を保ち、凍害に注意することがたいせつ。塊根の保存適温は5～10℃。土中で保存する場合は、稲藁などを使い、取り出しやすくするとよい。数か月なら、新聞紙に包んで冷蔵庫に入れても保存できる。翌年の種イモとして塊茎を保存する場合は、5℃が適温。室外ならば、株のまま2～3段に重ね、凍らない程度に土をかけておく

### <産地を訪ねて>

### 山古志野魂同好会

新潟県長岡市●JA越後ながおか管内

## 地震にも耐えた不滅の「ヤーコン野魂」

大地震でも生き残り、住民に勇気と希望を与えたヤーコン。地域の新たな特産品として、活性化の原動力となっています。

「収穫間ぎわだったイモは全滅したと思っていました。でも、一時帰宅のときに畑へ行ったら、黄色い花が咲いていた。ほんの一部、生き残っていたんですよ」と、山古志野魂同好会の代表を務める皆川昭一さん（60）は話します。

新潟県長岡市山古志地区でヤーコンの栽培が始まったのは平成16年。高齢・過疎化の進む地域を活性化しようと、十数人の農家が集まりました。しかし、一年めの収穫を目前にした10月23日、地域を新潟県中越地震が襲ったのです。

その後、なかなか明日への一步を踏み出せずにいた住民たちに、地震に耐えぬいたヤーコンが勇気を与えてくれました。17年春には、ヤーコン研究会などからの義指金を元に栽培を再開。秋にはみごとな塊根ができ、ヤーコンは震災後の住民の心と健康の支えとなったのです。

今では、同好会の会員は、約50人ほどに増えました。

「栽培したイモは、ほぼ全量自分たちで販売しています。状態のよいものなら、1kg500円前後で売れますよ」と、笑顔で話すのは、栽培の中心的存在の齋藤正助さん(79)。

同好会は、二十種類の料理を紹介したレシピ集の作成や、ヤーコンオーナー制度などの取り組みにも積極的。昨年は、ヤーコンサミットの会場にも選ばれ、全国各地から約130人が集まりました。

震災からの復興で、野の魂を見せつけたヤーコンは、地域を代表する特産品として、山古志を全国にPRしています。



## 石黒つや子さん

静岡県三島市●JA三島函南管内

# 目に見えてみんな健康に

# 料理や加工に夢中です

ヤーコンの効能にほれ込み、栽培を始めた石黒さん。

考案した200種類ものレシピを、料理教室などでたくさんの人に広めつづけています。

酢漬けやきんぴら、生春巻き、葉や茎のつくだ煮など、石黒つや子さん（76）の考えだしたレシピは、じつに200種類以上にも及びます。三島市内で、毎月一回定期的に料理教室を開催し、地域住民にレシピを紹介しています。

石黒さんは、全国でも数少ないヤーコン専門店「ヤーコン舎」も経営し、葉や茎を使ったヤーコン茶、ワイン煮、ジャムなど、数種類の加工品を販売しています。なかには、東京や大阪から加工品を買いにやってくる客もいるほど。店には、地元の農家や家庭菜園愛好家が頻繁に足を運び、ヤーコンを栽培する人にとって、情報収集の場にもなっています。

「ヤーコン茶を三か月飲みつづけて、血糖値が下がった人や、血圧が正常値になった人が何人もいます。食べている人、飲んでいる人がみるみる元気になるのを見ることができて楽しいですよ」

きっかけは、十数年前、知り合いからヤーコンを食べさせてもらったこと。それ以来、自身でヤーコンを栽培・加工するようになりました。

11月～翌年4月までの収穫期以外は、貯蔵したものを利用しますが、大量に生の塊根を貯蔵するのは難しく、温度を一定に保たないと腐ってしまいます。

「腐らせずに、むだなく最大限に利用するための方法を考えました。ヤーコン合を拠点にして、栽培や貯蔵方法、料理、加工まで、たくさんの人にヤーコンのよさを広めていきたいと思っています」



石黒さんは10aの畑で栽培



月に1回開催する料理教室  
●「ヤーコン舎」  
静岡県三島市中央町4-10  
☎&Fax055-976-1128

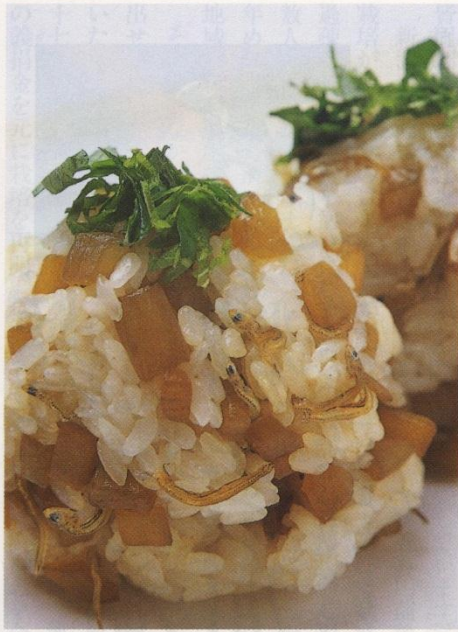


加工品を販売している「ヤーコン舎」



ジャムや干しイモ、茎のつくだ煮などを商品化





## きんぴら入りおにぎり

### ●材料(4人前)

ヤーコン(塊根部)…200g  
 白米……………3カップ  
 ゴマ油……………小さじ1杯  
 ちりめんじゃこ…200g  
 だしの素……………小さじ1杯  
 めんつゆ……………大さじ3杯  
 オオバ……………10枚

### ●作り方

- ①米を洗い、ざるに上げて10分ほどおく。
- ②水2½カップを入れてかために米を

炊く。

- ③ヤーコンはさいの目切りにする。
- ④ゴマ油を熱したフライパンで、ヤーコンを強火でいためる。
- ⑤ヤーコンが黄色くなったら、ちりめんじゃこ、だしの素、めんつゆを入れ、強火で2〜3分いためた後、中火にして水分がなくなるまでいためる。
- ⑥炊きあがったご飯に、⑤を混ぜる。
- ⑦⑥を適当な大きさに握って、千切りにしたオオバをのせる。



## 酢豚

### ●材料(4人前)

ヤーコン(塊根部)…150g  
 豚ばら肉塊……………150g  
 タマネギ……………中1個  
 ニンジン……………100g  
 ピーマン……………100g  
 生シタケ……………120g  
 固形スープの素………2個  
 A しょうゆ……………大さじ1杯  
   カタクリ粉……………適宜  
 B 酢……………大さじ3杯  
   カタクリ粉……………大さじ3杯  
   しょうゆ……………大さじ1杯

揚げ油 サラダ油

### ●作り方

- ①豚ばら肉は一口大に切り、Aをからめてから約180°Cの油で揚げる。
- ②ヤーコン、タマネギ、ニンジンは一口大に切る。
- ③ピーマンは縦に8等分に切る。シタケのいしづきを取り、半分に切る。
- ④油少々で②をいため、水2カップと固形スープの素を加えて3〜4分煮る。さらにシタケを加えて3分、①とピーマンを加えてさっと煮る。
- ⑤よく混ぜたBを④に加えて煮る。



静岡県三島市の石黒つや子さんに、ヤーコンを使ったレシピを教わりました。豊富なメニューの一部を紹介しました。  
 ※ヤーコンは、皮をむいてから使います。

# おいしく むだなく使える ヤーコンレシピ。



## ヤーコン茶

### ●材料(5〜6ℓ分)

ヤーコンの葉………8〜9枚  
 ヤーコンの茎………適宜

### ●作り方

- ①葉と茎を水でよく洗い、蒸し器に入る大きさに切る。
- ②沸騰した蒸し器の中に、間に空気が入るようにふんわりと①を入れる。
- ③3分蒸し、裏返しにして2分蒸す。
- ④蒸しあがったらざるに上げ、乾燥するまでしっかり天日干しする。
- ⑤干した葉と茎を細かくしながら鍋に入れ、とろ火で香りが出るまで炒る。
- ⑥ふつうのお茶のように飲む。水1ℓで5gが目安。パックに詰めると使いやすい。





## 生春巻き

### ●材料 (4人前)

ヤーコンの酢漬け(皮ごとひたひたの酢に数日漬けたもの) …150g  
 生春巻きの皮 ……10枚  
 ミズナ ……100g  
 キュウリ ……1本  
 カニ風味かまぼこ・チーズ ……各適量  
 ゴマドレッシング(市販)

### ●作り方

- ①生春巻きの皮を1枚ずつ約40°Cの湯に1~2分浸して、ペーパータオルにのせて水けを取る。
- ②ヤーコン、ミズナ、キュウリ、カニ風味かまぼこ、チーズをスティック状に切りそろえて10等分にする。
- ③生春巻きの水分がなくなったら、②をのせて少し細めに巻く。半分に切り、ドレッシングをつけて食べる。



## めんつゆ和え

### ●材料 (4人前)

ヤーコン(塊根部) ……200g  
 エノキタケ ……1袋(100g)  
 ニラ ……1束(100g)  
 めんつゆ(コンブだし) ……大さじ2杯

### ●作り方

- ①ヤーコンは千切りにする。エノキタケは根元を切り落として半分に切り、ほぐす。
- ②ヤーコンを手早く炒りして、色が変わったらエノキタケを加え、水分がなくなるまで炒る。
- ③ニラをさっとゆでて水にさらし、水けを切ってから食べやすい大きさに切る。②に加え、めんつゆをかけてよく混ぜる。  
※好みで、炒った白ゴマを細かく刻んだものをかける。



## 野菜サラダ

### ●材料 (4人前)

ヤーコン(塊根部) ……200g  
 ニンジン ……40g  
 ミズナ ……100g  
 もやし ……100g  
 ゴマドレッシング(市販)

### ●作り方

- ①ヤーコン、ニンジンは皮をむいて千切りにし、ミズナは3cm長さに切る。もやしはひげ根を取る。
- ②ニンジン、もやしをさっと湯通しする。
- ③ヤーコン、ニンジン、ミズナ、もやしをボウルに入れて、ゴマドレッシングをかけて混ぜる。



## ジャム

### ●材料

ヤーコン(塊根部) ……1kg  
 砂糖 ……400g  
 リンゴ ……2個  
 レモン ……2個



### ●作り方

- ①ヤーコンとリンゴは1cm角のさいの目切りにする。
- ②①を鍋に入れ、ふたをして水分が出るまで中火で10~15分炒りする。
- ③②とレモンの搾り汁を混ぜ、3回に分けてミキサーにかける。
- ④③を鍋に戻し、中火で煮る。10分後に砂糖200gを加える。
- ⑤さらに10分後、残りの砂糖を加えて、とろとろになるまで煮こむ。  
※パイシートの上にジャムやワイン煮をのせて、200°Cのオーブンで10~15分焼くと、パイが焼きあがる。



## ワイン煮

### ●材料

ヤーコン(塊根部) ……500g  
 砂糖 ……300g  
 ワイン ……300ml



### ●作り方

- ①ヤーコンをさいの目切りにして、黄色くなるまで炒りする。
- ②①にワイン100mlと砂糖150gを加え、中火で8~10分煮たら、ワイン100mlを加える。8~10分煮た後、残りのワインと砂糖を鍋に入れ、さらに8~10分煮る。  
※ヨーグルトなどにのせて食べるとおいしい。



## 蒸しパン

### ●材料 (5個分)

ヤーコン(塊根部) ……400g  
 蒸しパンミックス ……300g

### ●作り方

- ①ヤーコンをジューサーに入る程度の大きさに切り、ジューサーにかける。
- ②蒸しパンミックスと①をボウルに入れ、手早く混ぜる。
- ③②をアルミカップに8分目まで入れる。
- ④③を強火の蒸し器で10~15分蒸す。表面に割れ目ができたら、できあがりの目安。



人・JA・地域が元気 Family Magazine

昭和55年12月15日第三種郵便物認可 平成19年4月1日発行(毎月1回1日発行)第83巻第4号

April 2007

# 家の光

4

緑の便利帳

元気のもと  
ヤーコン

5歳若返る!  
わが家で  
アンチエイジング

ハンドメイド12か月  
箸袋で折る  
箸置き

〈特集〉

JA女性組織「食と農」促進月間企画  
食のあり方を見直そう③

「食」の力と  
生きる「技」が  
未来を変える

〈特別企画〉

がんばる  
お母さんのための  
子育て支援

