



串本さつまいも会の農家が栽培しブランド化を進める「なんたん蜜姫」。濃厚な甘みとしっとり感が特長だ。

### 紀南風物

# サツマイモ



サツマイモ生産者

かとう みつたろう 加藤 光太郎さん (64) 串本町潮岬

地域活性化に少しでも協力できればと思い、JA紀南・串本地区の「さつまいも会」に入ってサツマイモの栽培を始めました。出荷基準に合うイモ作りは、毎年が勝負です。「なんたん蜜姫みつひめ」は収量が一般的なサツマイモに比べ少ないので、一株にいくかに多くつけるかが重要です。会では、「なんたん蜜姫」のブランドを確立しようと、系統選抜試験など高品質なイモ栽培に取り組んでいます。皆さんもこのイモの独特の食感を味わってください。

### サツマイモの豆知識

- ほっこり甘い、秋の味覚  
今では品種改良が進み、ほくほくとして甘味が強い「紅あずま」、上品な甘味と皮の色が美しい「鳴門金時」、甘味が強く、ねっとりとした食感が特徴の「安納いも」、紫色が鮮やかな「紫いも」など、多くの種類が作られています。\*串本の「なんたん蜜姫」は「安納いも」と似た食感です。  
甘味を生かし、さつまいもご飯やみそ汁、煮物の他、意外に炒め物もお勧め。電子レンジで先に加熱しておく、火通りも早く、ホクホク食感が楽しめます。
- 食物繊維はジャガイモの約2倍  
サツマイモは、炭水化物や食物繊維が多く、ビタミンB1やC、Eを含みます。特に食物繊維はジャガイモの約2倍。コレステロール値を下げたり、便秘解消の働きがあります。ビタミンCは、でんぷん粒に囲まれており、加熱しても壊れにくいのが特徴です。  
アクがあり変色しやすいため、切ったらすぐ水にさらし、水気を切って使います。保存は、冷蔵保存は向かないため、新聞紙などに包んで冷暗所へ。使いかけはラップをして野菜室に入れておきましょう。

本州最南端の串本町では、江戸時代、九州薩摩から和深地方にサツマイモが伝わったのが栽培の始まりとされています。串本の風土によく適したことから、人々の主食に近い作物として広がり、その後海路を通じて特徴あるさまざまな品種のサツマイモが伝わってきて、現在も栽培されています。JA紀南串本地区の生産者は平成21年、「串本さつまいも会」を発足させました。同会では「さいばん」と呼ばれる赤みを帯びた鮮

## 串本ブランド

## なんたん蜜姫

やかな黄色の果肉で驚くほどの濃厚な甘みのイモを、地域性を押し出して「なんたん蜜姫」と名付け、優良系統の選抜やPR活動を通じてブランド化に取り組んでいます。「なんたん蜜姫」の収穫は毎年9月末から始まり、今年は約4トンの収量を見込んでいます。約1カ月の熟成を経て、Aコープや紀菜柑などの店頭に並びます。「なんたん蜜姫」は焼き芋や天ぷらに合い、たっぷりの蜜によるしっとりとした食感を楽しめます。