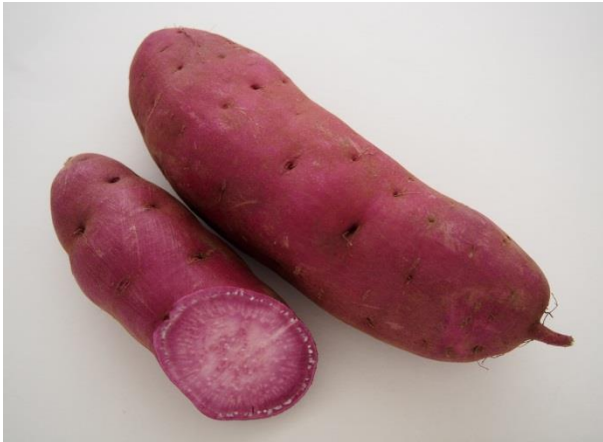




ちょっとめずらしい野菜、新しい野菜などの
使い方・おいしい食べ方のお役立ち情報



パープルスweetロード

食べて美味しい紫芋 機能性NO.1のサツマイモ

パープルスweetロードのプロフィール

ヒルガオ科サツマイモ属 英語名: sweet potato
品種の登録名: 農林56号

パープルスweetロードは独立行政法人農業技術研究機構・作物研究所で育成されたサツマイモで、2004年に登録されました。紫サツマイモは主に沖縄、九州などで昔から栽培されてきましたが、ほとんどは、加工用として利用され、そのまま青果として食べておいしい芋はありませんでした。このパープルスweetロードは、「食べておいしい紫芋」つまり青果用甘藷の育成を目的に、九州の紫いもを母体として、5品種の混合花粉から多配合して生まれたものです。主な生産地は千葉県で、「千葉紫」という商品名で産地化して出荷している地域もあります。また、九州などでは主に焼酎などのアルコール用原料や加工用として用いられています。

紡錘形で果皮は濃赤紫～赤紫色で中も紫色。肉質はやや粉質でデンプン量は多くなく、しっとりした食感です。



パープルスweetロード
圃場 (千葉・香取市)



掘りたての芋

パープルスweetロードの特徴 ～機能性野菜～

パープルスweetロードを産地化している千葉県香取郡のJAかとり管内の生産者を訪ね、県やJA関係者の方々を含めてお話を伺う機会がありました。産地では、5月中に定植して、約120日程度で収穫を迎えます。通常は収穫後、キュアリングして最低半月程寝かせてから出荷されています。

概して甘みがほとんどない紫芋の中では、食べて甘味を感じる芋です。紫色はアントシアニンを多く含み、今話題の「機能性野菜の代表格」ともいえるでしょう。

収穫後、ひげ根を切りながらトリミング作業を行います。芋の切り口はつるの部分を残して切っていきます。この芋は、紅東などの他の品種と比べると切り口からカビが生えたり傷みやすいので、根の切り方を長めにしているそうです。品種によって切り方も変えるのです。夏の日照りで乾燥状態が続くと、根が傷んで腐敗して菌が入ってしまうことも。夏の天候は芋の良し悪しを大きく左右します。

トリミング後はそのまま貯蔵して洗い、天日干ししてから箱詰め出荷します。キュアリングや貯蔵技術などによって4～5月頃まで出荷できますが、今後は夏ごろまで出荷可能になるそうです。



ひげ根をとり、切り口をトリミングして、選別していく



芋の選び方 ～中サイズで美しい紡鐘型～

美味しいものは、美しい紡鐘形をしていて、太すぎず大きすぎず、表面も滑らかで、切り口が傷んでいないものです。（右下の写真）タール状の蜜のようなものが切り口から垂れている芋が美味しいと言われますが、この正体は白い液体ヤラピン。長鎖脂肪酸と糖類の化合物で、空気に触れ、汚れ等で変色して茶褐色のタール状になります。



ヤラピンは芋の品種によって粘度や量なども異なり、この芋のように蜜がたれていなくても美味しい芋もあります。（紅東や紅はるかはやラピンが出やすい品種です）

食味と調理のコツ ～アントシアニンを生かす～

果肉の色は、生と加熱後で大きく変化します。また加熱の仕方によっても、蒸しと焼きでは、果肉の色の濃さが多少異なります。電子レンジでは、蒸した時のように薄目に仕上がります。じっくり低めの温度で蒸し焼きしたほうが色も甘さも出ます。

アントシアニンは水溶性なので、カットしてから茹でたり煮ると、色素が流出します。色を生かすには、丸ごと加熱した後カットして使うほうがベター。汁ものなどは、蒸したり焼いたものを後から加える等の工夫が必要です。



左は焼き、中央は生、右は蒸し

栄養素と機能性成分 ～抗酸化力 NO.1～

サツマイモは昔からお腹の調子を整えると知られるほど食物繊維を多く含んでいます。不溶性の食物繊維であるセルロースがお腹の中を掃除し、不要なものを排出する働きの他に、血糖値をコントロールする働きもします。またビタミンCが多いのも特徴の一つ。ビタミンCは加熱により壊れやすい特性がありますが、でんぷんに包まれているので、加熱によっても壊れにくいという利点があります。

そして紫芋には、フィトケミカルの紫色のアントシアニンが多く含まれています。アントシアニンは抗酸化成分。サツマイモは金時系の「黄色」、安納芋系の「オレンジ」、そして紫芋系の「紫」と、様々なフィトケミカルをもっています。それらの中で抗酸化力が一番強いのは「紫」のアントシアニンをもったサツマイモ。黄色やオレンジ色のサツマイモよりも3～4倍強い抗酸化力があります。

料理のヒント ～芋の美味しさを引き出す～

色だけでなく、この芋の食味のよさを生かした調理・加工をしたいものです。この芋のやさしい甘さと、適度なしっとり感加工・調理しやすく、栄養素と機能性の高さを生かして「ヘルシーさと機能性」を打ち出した料理や商品開発が可能です。天ぷら、大学芋、チップス、肉料理の付け合せにも向くほか、醤油、ウスターソース等の塩味ある調味料や、味噌、酒粕、チーズ等の発酵食品のように風味に少し個性のある食材や調味料が芋の甘さと美味しさを引き出します。



はちみつ入り紫芋きんつば

パープルスイートロードの酒粕豆乳グラタン

《調理時間 約30分》

～フライパンひとつで作れるグラタン 冬の抗酸化系野菜(紫芋、ブロッコリー)をほっこり美味しくいただく～

■材料(2人分)

パープルスイートロード150g 玉ねぎ30g しめじ30g

鶏もも肉80g(下味 塩・こしょう 少々) ブロッコリー60g

塩2g しょう油少々 サラダ油大さじ1

【グラタンソース】酒粕30g 湯50ml 西京味噌5g 豆乳50ml 塩2g

こしょう少々 シュレッドチーズ適量

■作り方

1. パープルスイートロードは皮ごと小さめの乱切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
2. 鶏肉は一口大に切って、塩・こしょうをする。
3. ブロッコリーは小房に分けて塩茹で(塩分量外)しておく。
4. ボウルに酒粕と湯を入れて10分程置いてから溶かし混ぜ、味噌、豆乳、塩・こしょうを加えて混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、芋をじっくりと7～8分焼く。そこに、玉ねぎ、鶏肉、しめじを加えて炒め、塩・こしょうをする。
6. 耐熱皿に5を盛り、4をかけて、チーズをのせ、220℃オーブンで約8分、軽く焼き目がつくまで焼く。



制作協力: デザイナーフーズ(株)、佐藤孝夫様(千葉県香取市) JAかとり、千葉県香取農業事務所

編集: (有)コートヤード 新田美砂子