

なめがたを食べよう

さつまいも

vol.44

秋の味覚「さつまいも」。行方市は、さつまいもの栽培が盛んで、多くの品種が作られています。

今回は麻生地区小高でさつまいもを栽培している箕輪秋雄さんを訪ねて、お話を伺いました。

「さつまいもの栽培を始めて約30年になります。この辺りは赤土の台地が広

がり、水はけが良く、さつまいもの栽培に適している土壌なので、味の良いものができるんですよ」

箕輪さんは、「紅優甘」「紅まさり」「紅こがね」を栽培しており、畑によって植え付ける品種を変えているそうです。4月下旬に苗を植え付け、9月に入ってから、植え付けた順に収穫を始め、



掘りとったばかりのさつまいも



J A なめがた甘藷部会連絡会 会長 箕輪 秋雄さん



ご家族で作業を行っています

出荷していきます。

「行方のさつまいも栽培の規模がこれほど大きくなったのは、農家と農協、普及センターが一体となって、食味の向上や販売のために研究をし、取り組んできたからだと思います。私はこれからも、消費者にうれしいさつまいもを届けていきたいです。それぞれの特性を生かした品種を、おいしい時期においしい状態で送りたい。そんな気持ちで仕事をしています」

箕輪さんがおすすめするさつまいもの食べ方は「焼きいも」。品種によって、ほくほくした食感や、ねっとり甘い食感が楽しめます。

行方の肥沃な台地で育てられたおいしいさつまいもを、皆さんもぜひお召し上がりください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



キャラメルポテト

○材料（5人分）

- ・さつまいも 300g
- ・揚げ油 適量
- ・三温糖 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・バター 小さじ2

○作り方

- ①さつまいもは、丸ごと電子レンジで加熱する（500w・6分）。※キッチンペーパーで包み、水でぬらしてからラップで包む。
- ②加熱したさつまいもを冷ましてから、乱切りか、厚めのいちょう切りにする。
- ③1～2分強火で素揚げにする。
- ④三温糖と水を鍋に入れて少し煮詰めてから、バターを入れて溶かす。
- ⑤素揚げしたさつまいもを加え、全体にタレを絡めて火を止めます。

☆ポイント☆

揚げる時は、強火で表面を短時間で固めたほうがおいしくなります。三温糖がない場合は、砂糖でもよいです。

【1人分栄養量】エネルギー 172kal たんぱく質 0.7g 脂質 7.6g