

# たまには玉庭新聞

発行：高谷里美（地域おこし協力隊）  
 玉庭地区交流センター四方山館  
 電話：0238-48-2130

## 実りの秋、食欲の秋 到来!

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉どおり、秋が猛スピードでやってきましたね。みなさん、お変わりありませんか。収穫の秋を迎え、新米に里芋、さつまいも、栗、くるみ、きのこ等……。おいしいものが盛りだくさんで、嬉しい季節ですね。春は山の恵みをいただき、夏は育てた夏野菜で猛暑を乗り切り、秋は手塩にかけたお米や野菜と、山の恵みが。時代は変われど、昔から脈々と続いている暮らしに感謝しつつ、クマ情報に危機を感じる今日この頃。実りの秋を喜ぶのは人間だけではありませんね。どうかみなさんも、お気をつけくださいませ。

## さつまいもの茎、食べだごどありますか？

まさに今、旬のさつまいも。おいしいですよええ。さつまいもは茎も食べられるって、ご存じですか？昔はお浸しや煮物にしたり、干してぜんまいの代用にしたり、と耳より情報をゲットしたので、いろんな人に聞いてみました。

「さつまいもの茎、食べたことありますか？」

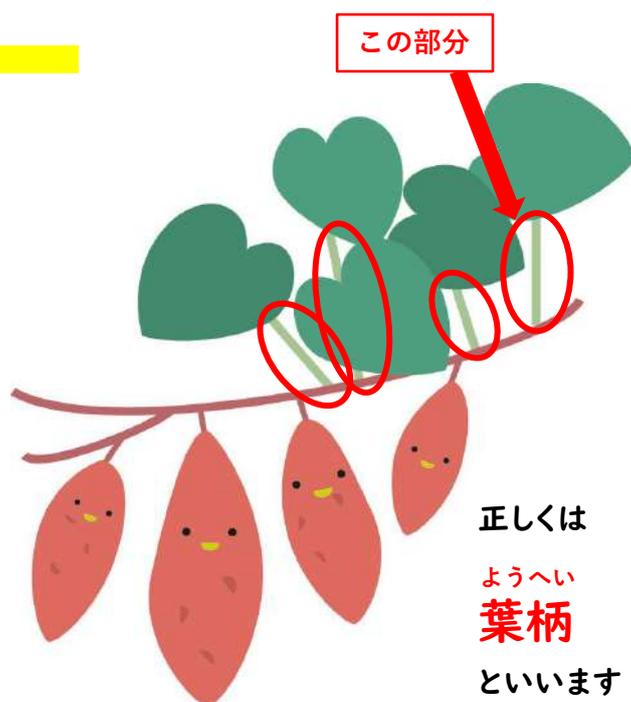
Aさん「食べたことない。俺は戦後生まれだ。」

Bさん「毎年1回は煮物にして食べるよ。」

Cさん「昔は食べたけど、もう作ってないから食べてないなあ。」

Dさん「サルにやられっから、さつまいもなんて植えらんね。」

十人十色。地域関係なく人それぞれで、面白いなと思いました。みんな違うのは当たり前のことなのに、「山形県民は雑草を食べる」みたいに一括りにしたがる自分の思考にハッとしました。



### エレガントサマー（農林48号）



1996年 命名登録  
 葉柄は皮を剥かず  
 インゲンやアスパラの  
 ように利用可

### すいおう



2001年 種苗登録  
 葉柄は皮を剥く  
 エレガントサマーより  
 栄養価が高い

さつまいもの芋づるは、韓国や東南アジアでは日常的に食べられているようで、日本でも地域によって野菜として売られています。戦時中に食べたものというイメージを持っている方が多いかもしれませんが、ネットで検索するといろいろな芋づる料理が載っていて、普通に食べられていることがわかります。芋づるを、さつまいもの副産物としてではなく、野菜として活用するエレガントサマーとすいおうという「葉柄専用品種」もあります。

全く未知の食材なので、私の興味は葉柄専用よりも一般的なさつまいもの葉柄。有難いことに、早速さつまいもの葉柄をたくさんいただいたので、料理をしてみました。

## さあ、料理こしやってみっぺ

さつまいもの茎（葉柄）

葉を取り除く

茹でる

天日干し

さつま芋の香りと甘みがしておいしい

お浸しや炒め物は皮を剥いた方が食べやすいかも

おいしい

人気No.1

《調理用の下処理》

※お好みで皮を剥く

①食べやすい長さに切る

②茹でる

③冷水にとり、水を切る

3種類のしょうゆ漬け

カラシ

ショウガ

ワサビ

きんぴら

煮物

つくだ煮

## 栄養あっかや？

出典：石田裕，さつまいも葉の機能性及び食品への応用，  
日本調理科学会誌Vo.42 No.4 215～224（2009）  
日本食品標準成分表2015年版（七訂）

栄養成分（よく煮物で利用する野菜との比較）	食品100gあたり				
	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンK μg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g
さつまいも/葉柄（生）	162	2.8	188	17	4.7
やまうど（生）	11	0.3	3	5	1.8
さやいんげん（生）	48	0.7	60	8	2.4
干しぜんまい（ゆで）	20	0.4	20	0	5.2
わらび（生）	12	0.7	17	11	3.6
ふぎ/葉柄（生）	40	0.1	6	2	1.3

### 【各栄養素の主なはたらき】

- カルシウム**：丈夫な骨や歯をつくる
- 鉄**：赤血球を作る、体中に酸素を運搬
- ビタミンK**：出血時に血を固める働き、カルシウムが骨に沈着するのを助ける
- ビタミンC**：鉄の吸収、抗酸化作用
- 食物繊維**：便秘予防、余分な栄養を排出

お伝えしたい

5つのこと

**栄養満点！**  
カルシウムは小松菜と同等

緑野菜が少ない夏のおかずに**重宝**する

ほんのり甘く、シャキシャキした**歯ごたえ**を楽しめる

茹でる・炒める・煮る  
いろいろな料理ができる

初夏～秋まで  
**長く収穫**できる

いかがでしたか。さつまいもの茎に興味を持っていただけたら嬉しいです。さつまいもに限らず、旬の食材は美味しく栄養豊富。旬を食べて、適度に動き、ぐっすり寝て、免疫を高めましょう！次回は1月の予定です。