

# ヤーコンは阿見町の 特産品です。

子供たちにどんな野菜なのかを知ってもらうために、各校に栽培し担当となる学年を対象に「授業」を行っています。

◆授業用の資料を掲示します。

# ヤーコンの栽培を 勉強しよう！



JA茨城かすみ

阿見営農経済センター

〒 300-0333 茨城県稲敷郡阿見町若栗2243番地4



# 今日 勉強すること

- ① ヤーコンはどここの“**国**”の  
どういう“**ところ**”で“**生まれた**”の？
- ② ヤーコンはどうして“**体にいい**”の？  
体にいいってどういうこと？
- ③ 栽培のしかたは？



(1) “ヤーコン”て何？

# 今日勉強すること①

- 南米の“アンデス地方”の原産。
- 原産地のペルーでは、昔から“くすり”として使われてきた。
- 根の葉も茎も捨てる場所がない。
- 害虫をよせつけないから、“むのうやく”栽培ができる。



3cri

“南米”（“南アメリカ大陸”のこと）

○ アンデス地方

- 3000メートルこえるような高い山々がつらなっている。

○ アンデスちゅうおう こうげん

- 高い山のとちゅうの平らにちかいところでつくられていた。

- 北海道が、日本一の生産地
- キク科の植物・・・“さつまいも”などちがい、“いも”ではない
- ヤーコンの種類  
ペルーA アンデスの雪 サラダオトメ  
サラダオカメ など



# 今日勉強すること②

## ◆体にいいって ということ？

・いままで 一度も食べたことがないものを食べる時 何を考えますか？

- おいしいか おいしくないか
- “えいよう”が あるか ないか
- ?...

◎いまから 30年ぐらい前までは、上の二つの考え方しかありませんでした。



食べ物の研究が 進んでくると

・人の体には、生まれつき色々な“はたらき”があります。

(例えば)

※体の“はたらき”のことを体の“きのう”といいます。

- ・物を食べる → 胃でしょうかする → 腸で吸収する → いらぬものを外に出す
- ・けがをしたときなど、“ばいきん”が体の中に入る → “ばいきん”をやっつけようとする
- ・体温をちょうせつする

ほかにも たくさんの“はたらき”があります。

★体の“はたらき”を 強くする、助けようとする そういう“せいぶんをもつ 食べ物が あることがわかってきました。

# 今日勉強すること② つづき

## ◆どういうふう に 体にいいの？

・ヤーコンの“いも”は、食べてすぐに“こうか”があらわれる食べもの。

“フラクトオリゴトウ”・・・腸の中には、良い“きん”と悪い“きん”がすんでいます。

これは、良い“きん”をたくさんふやして悪い“きん”をへらしてくれます。

“ポリフェノール”・・・“血えき”をきれいに、さらさらにします。

“ろうか”をふせぐ。

“がん”の原因になるものが体内に作られるのを少なくする。

“しょくもつせんい”・・・はだが きれいになる。(“びよう”に良い)※“便び”しにくい

“フラボノイド”・・・“血あつ”や“血とうち”を下げる。

まだまだ いろいろあります。

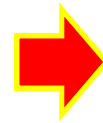
・ヤーコンの葉・・・ハーブ茶として使える

・茨城大学の月橋先生が、機能性食品(きのうせいしょくひん)として研究し  
“作物”として“しょうかい”して、いろいろなところで栽培が始まりました。

(2) ヤーコンのたねは？

# 今日勉強すること③

秋“しゅかく”して、5かけつご



“たねいも”にわけ



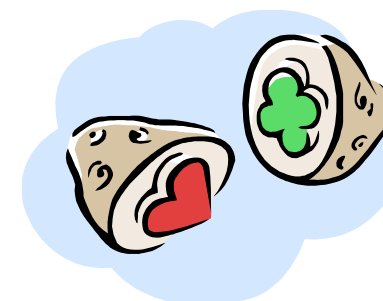
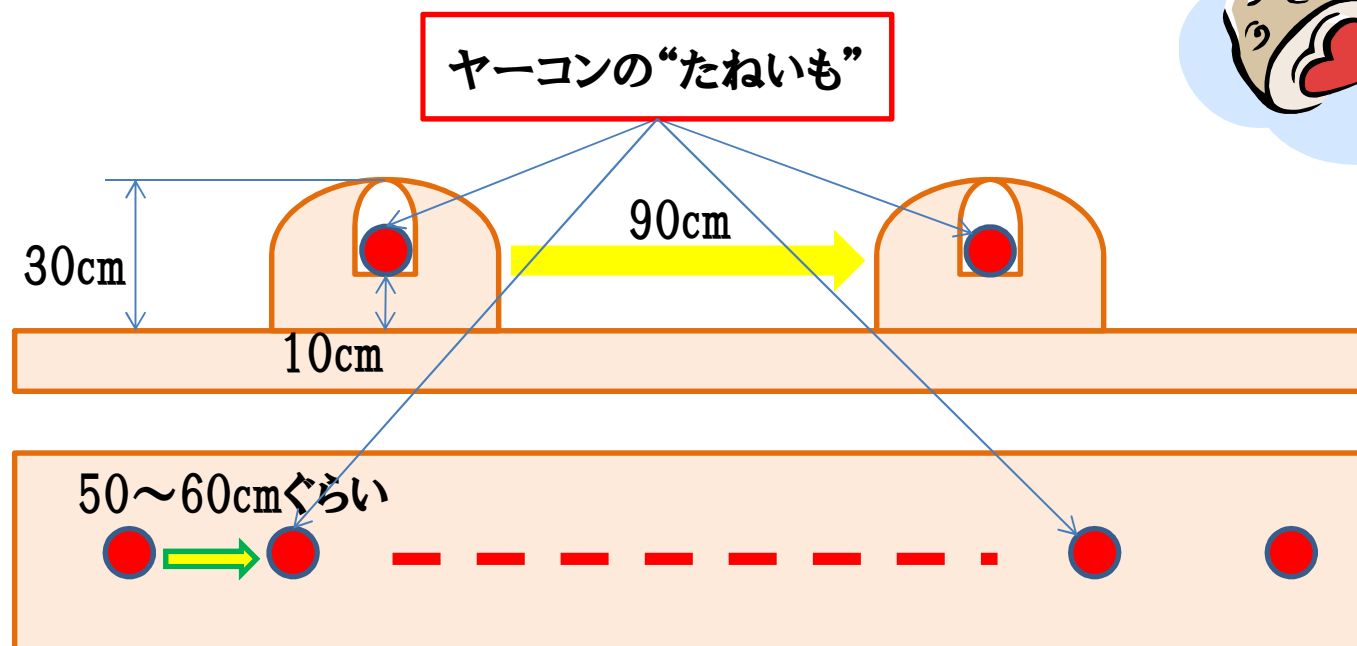
(3) ヤーコンを栽培する準備



“うね”



◆“うね”を作り、“たねいも”を植え、土をかける



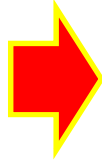
(4) ヤーコン栽培のながれ

- ① “め”ができる ⇒ “葉”が大きくなる ⇒ 花が咲く
- ② “くき”の“せたけ”が大きく(1メートルから1.5メートルくらい)になる
- ③ ヤーコンの“いも”ができる

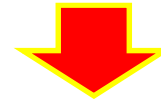


◆写真で見てもよう！ ①

“たねいも”の準備



“うね”をたてて“たねいも”をうえる(4月)



6月のようす



5月のようす



“発芽”



◆写真で見てもみよう！ ②

7月のようす



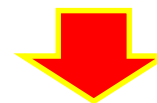
8月のようす



10月のようす

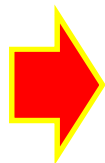


9月のようす



◆写真で見よう！ ③

花が咲く(10月)



“しゅうかく”じき(11/末)



“むろ”で“ほぞん”(12月)



“しゅうかく”(11/末～12/初)



◆“ヤーコン”の“とくちょう”

か わ・・・ほったばかりは“うす茶”ですが、光にあると“こい茶”になる  
なかみ・・・白や うすいオレンジ色

食べた感じは、“なし”のように“しゃきしゃき”として、ほんのり甘い  
生で食べるサラダなどに向いています

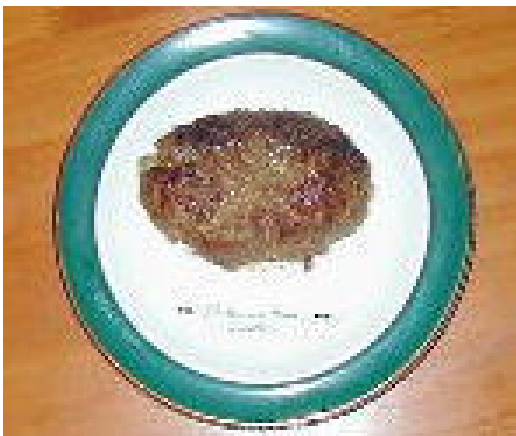
(5) どうやって食べるの？

ヤーコン



◆いろいろな食べかた

ハンバーグ



サラダ



きんぴら



クッキー



☆このほかにいろいろな食べかたがあるよ

- ・ “お肉”と“いためる”
- ・ “てんぷら”
- ・ “ヤーコンチップス” など

◆阿見町の“お店”では、こんな使い方をしています  
ケーキ屋さん・おそば屋さん など

- マドレーヌ(あみだいち)
- ブッセ(あみそだち)
- ヤーコンリーフサブレ
- ヤーコン健康まんじゅう
- ヤーコンかき揚げそば
- ヤーコンかき揚げ丼

