

ヤーコンのさいばいを べんきょうしよう！



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

(1) “ヤーコン”て“なに”？

- “なんべい”の“**アンデスちほう**”の“げんさん”。
- “げんさんち”のペルーでは、“むかし”から“くすり”としてつかってきた。
- “ね”も“は”も“くき”も“すてる”“ところ”がない。
- “がいちゅう”を“よせつけない”から、“むのうやく”“さいばい”ができる。



- ヤーコンの“いも”は、“たべて”すぐに“こうか”があらわれるたべもの。
“おなか”のなかを“きれい”にする・・・フラクトオリゴトウ/“しょくもつせんい”
“びよう”によい(“はだ”が“きれい”になる)・・・ポリフェノール/“しょくもつせんい”
“ろうか”を“ぼうし”する・・・ポリフェノール
- ヤーコンの葉・・・ハーブ茶として使える
“けつあつ”や“けっとうち”を下げる・・・フラボノイド/テルペン

- “いばらきだいがく”の“つきはしせんせい”が、“きのうせい”“しょくひん”として
“けんきゅう”し、“さくもつ”として“しょうかい”して、“いろいろ”な“ところ”で
“さいばい”が、はじまりました。

- 北海道“が、日本一の”せいさんち“
- キク科の“しょくぶつ”・・・“さつまいも”などと“ちがい”“いも”では“ない”
- ヤーコンの“しゅるい”
ペルーA アンデスの雪 サラダオトメ サラダオカメ



“なんべい”
 (“みなみアメリカ”のこと)



2cri



(2) ヤーコンのたねは？

秋“しゅかく”して、4がつなかごろ



“たねいも”にわけ



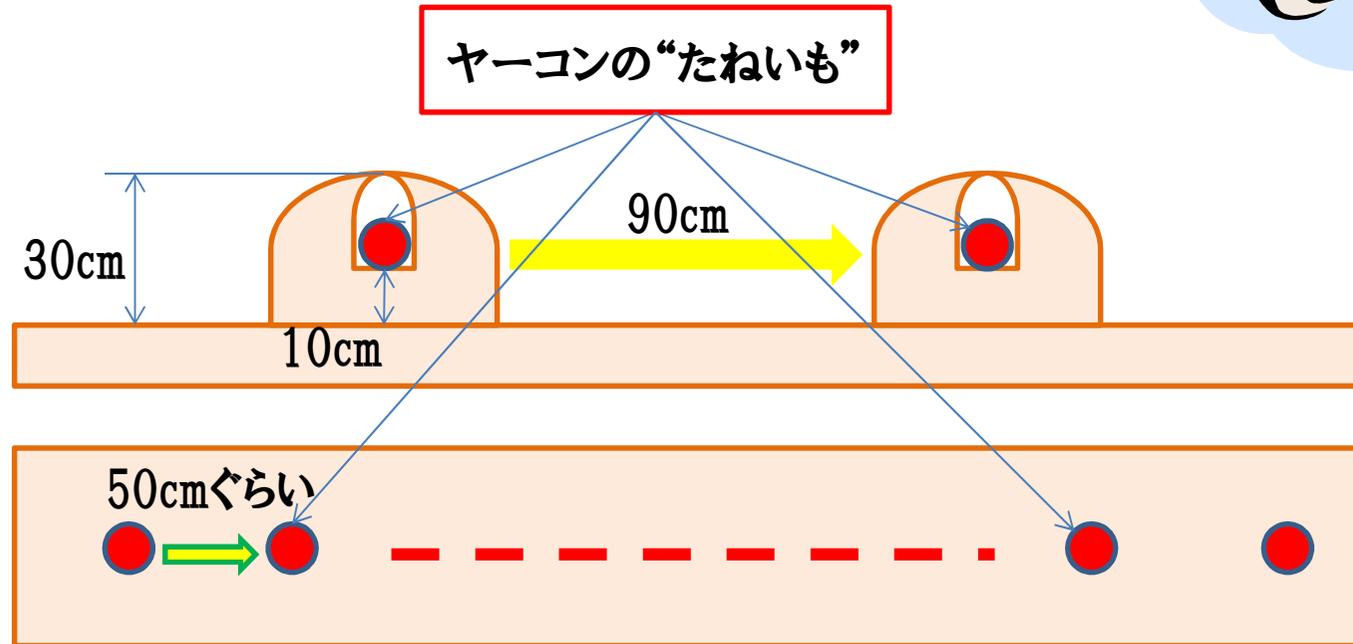
(3) ヤーコンを“さいばい”する“じゅんぴ”



“うね”



◆“うね”を作り、“たねいも”をうえ、土をかける



(4) ヤーコン“さいばい”の“ながれ”

- ① “め”ができる ⇒ “は”が大きくなる ⇒ 花がさく
- ② “くき”の“せたけ”が大きく(1メートルから1.5メートルぐらい)になる
- ③ ヤーコンの“いも”ができる

◎これからのヤーコン“さいばい”

◆“しゃしん”でみてみよう! ①

“たねいも”の“じゅんぴ”



“うね”を“たて”て“たね”をうえる(4月まつころ)



6月の“ようす”



6月のおわりころ

5月の“ようす”



5月のおわりころ

“はつが”



5月なかごろ

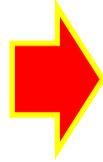


◆“しゃしん”でみてみよう！ ②

7月の“ようす”



8月の“ようす”



10月の“ようす”



9月の“ようす”



◆“しゃしん”でみてみよう！ ③

花が“さく”（10月）



“しゅうかく”“じき”（11月）



“むろ”で“ほそん”（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“うすちゃ”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
“たべた”“かんじ”は、“なし”のような“しゃきしゃき”として、ほんのり甘い
“なま”で“たべる”サラダなどにむいています
“ほか”には、“てんぷら”などに“てきしています”

(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

- ・ “おにく”と“いためる”
- ・ “でんぷら”
- ・ “ヤーコンチップス” など

◆阿見町の“お店”では、こんな“つかいかた”をしています

- 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



ヤーコンのおさらい①

ヤーコンは、どこの国で多く作られていますか？

“なんべい”アンデス“ちく” ペルーとボリビア（ペルーはサッカーが強くて有名）

その他の国は、不明

ヤーコンのおさらい②

ヤーコンの“さいばいきかん”は？

日本では、4月に“たねうえ”して、11/すえ～12/はじめに“しゅうかく”

“きかん”は“やく7かけつ” “ちほう”によりちがう

ヤーコンまめちしき①

“なんしゅるい”くらいあるの？

日本で“さいばい”しているものは、4“しゅるい”

ペルーA アンデスの雪 サラダオトメ サラダオカメ

このほかもあるけど、名前は？？



ヤーコンまめちしき②

ヤーコンの“れきし”

アンデス“ぶんめい” “きげんせん”6000年ころ（今からだと、約8000年前）

しかし、“きげんせん”5000年ころからいろいろな物を栽培したと、本に書いてありました。

ただし、ヤーコンについては、書いてないので、ペルーでは、昔から栽培していたとしか、言えません