

とっとり

ふるさと

たんけん 探検



令和7年1月17日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として地元の食材を活用した献立を提供しています。1月は、鳥取市河内地区で収穫された「さといも」を紹介します。

さといも



しゅうかく ようす 収穫の様子



かさ 傘にできそう
なくらい大き
な葉です。



TORI きゅうちゃん

4月の終わりに種いも（植えつけるために保存しておきたいも）を2日間ほどかけて、手作業で植えます。10月終わりから、12月始めに収穫作業を行い、収穫された「さといも」を、風通しのよい部屋で1週間乾燥させ、加工場へ出荷します。

河内では、ねっとりした食感の「大和早生」という品種を作っていますが、さといもが病気になるように、毎年作る畑を変えています。

河内さといも生産者のみなさん

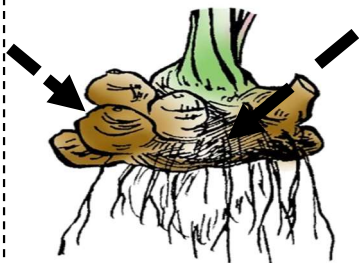


煮物や汁物など、おいしい食べ方がたくさんあるので、味わって食べてください。

茎を切り、トラクターで根をほり起こします。その後、道具を使って、親いもと子いもに分けます。

この作業は、子いもを傷つけないよう全て手作業で行います。

子いも・・・ふだん食べられている「さといも」は、親いもにくっついてできる子どものいもです。



親いも・・・葉や根から作られる養分を子いもにたくわえます。



なっしちゃん

さといもパワー！！

腸内環境を整えるはたらき

⇒ 便秘予防

余分な塩分を排出するはたらき

⇒ むくみ予防