

# さつまいもについて

## 食育資料

さつまいもの原産地は南メキシコ及び中央アメリカといわれています。日本へは室町時代に、中国から、沖縄の宮古島に伝えられたそうです。琉球（沖縄県）から本土に渡来したので、初めは「りゅうきゅう芋」と呼ばれていましたが、江戸時代に、薩摩国（鹿児島県）から全国に普及したことから「さつ芋」の名前で広まりました。



さつ芋畑



収穫風景



香川県では、江戸時代の中期に、飢餓対策作物として、小豆島で栽培が始まりました。現在では、坂出市が有名な産地となっています。坂出は、温暖で雨が少ない瀬戸内の気候に加え、かつて伝統産業であった塩田跡の目の粗い砂地のため、さつまいもに大変適した栽培地です。

坂出で作られている「金時いも」は、鮮やかな紅色の皮が特徴です。きめ細かな肉質で甘みが強い最高品質のさつまいもとして、高い評価を得ています。



金時いも

## おいしいさつまいもの見分け方

よく太っていて皮のきれいなもの、ひげ根のデコボコが小さいものが良質です。また、色つやがよく、黒い斑点などのないものを選びましょう。

## 上手な保存方法

保存に適した温度は13～16℃です。冷蔵庫に入れると傷みやすいので、常温の涼しいところに置きましょう。水気がつくとも腐りやすいので、新聞紙等でくるんでおくと良いです。