



さつまいもだけに含まれる物質、
ヤラピンの秘めたる実力!



さつまいもには「ヤラピン」と呼ばれる、特有の物質が多く含まれています。その名前は知らなくても、目にしたことがある人は多いはず。さつまいもを輪切りにしたときに染み出てくる白いミルク状の物質です。表皮ににじみ出て黒く固まったりします。この物質には、胃の粘膜を保護したり、胃のぜん動を促進したりする効果があるといわれています。さらに、便秘解消にも効果的です。この物質が多く含まれているということは、さつまいも自体が新鮮でデンプンを糖化する酵素が活発な証拠です。ヤラピンだけでなく、肥満防止に効果を発揮するといわれる食物繊維や、美容に良いとされるビタミンなど、さつまいもは栄養満点。おいしく、体に良い成分を摂取することができます。



全国有数のさつまいも産地、茨城が生んだ注目の3品種。 **A**行方市 **B**銚田市 **D**大洗町 **E**ひたちなか市



A B C D E ベニアズマ

心温まる、ホクホクとした食感。

関東で根強い人気を誇る品種。鮮やかな紅色の姿をしていることから、「ベニアズマ」という名前が付けられました。大地の恵みをたっぷり享受した果肉は、黄色く粉質で、繊維質が少ないのが特長。蒸しても焼いても、ホクホクとした食感と深い味わいを楽しめます。ビタミンCと食物繊維をたっぷり含んでいるのも、うれしいポイントです。



A B C E べにはるか

甘いのに、後味はすっきり。

外観と食味に優れた品種を目指して開発されたべにはるか。皮色が美しく、熱を加えたときの糖度が高いのが特長。糖質の中でも麦芽糖をたっぷり含んでいるので、甘味は強いけれど後味はすっきり爽やかです。また、掘りたては少し粉質ですが、貯蔵すると粘質になります。焼き芋にして食べたときの舌ざわりはなめらかです。



C シルクスイート

絹のような、なめらか食感。

平成24年から種苗の販売が始まった品種。焼き芋にしたときのなめらかな食感と甘さが反響を呼び、登場以来、人気が続いています。表皮の色は濃い紅色、中はクリーム色。収穫直後は少し粉質で、ホクホクとした食感に焼き上がるのですが、貯蔵することで粘質が出てきて、甘味がグッとアップします。

サイズ目安 2L—500g~700g、L—330g~500g、M—230g~330g

旬の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 **★★★**



問い合わせ先 **A** JAなめがたしおさい【TEL/0299-72-1880】〒311-3835 行方市島並857-35
C JAほこた【TEL/0291-36-2515】〒311-1503 銚田市徳徳2325-2
E JA常陸【TEL/029-229-1126】〒312-0023 ひたちなか市大平1-20-1

B JA茨城旭村【TEL/0291-37-1661】〒311-1415 銚田市造谷1377-1
D JA水戸【TEL/029-254-9353】〒311-4141 水戸市赤塚2-27