

# 健康野菜

# ヤーコン



ヤーコン

分類 キク科  
原産地 南米アンデス

- 栄養成分**
- ★ **血糖値を安定させる働き** インスリン分泌がほとんど生じません。
  - ★ **便秘の改善** ビフィズス菌が増殖し、腐敗菌が減少します。
  - ★ **虫歯予防** フラクトオリゴ糖は、ショ糖（砂糖）ではありません。
- ★ ダイエット効果**  
胃や腸で消化されません。

- 食べ方**
- **ジュース** 切り終えて一度酢水を通し、その後3分ほど水にさらしてください。そのままフルーツと混ぜてビックスジュース。
  - **サラダ** 酢水に3分ほどさらした後、よく水気を切る。
  - **酢の物** 薄い短冊に切り、酢水に3分ほどさらした後1~2分ゆで、よく水気を切る。
  - **炒め物** 酢水に3分ほどさらした後4~5分ゆで、よく水気を切る。

## 収穫

11月西もが降りて葉が黒く枯れたらていねいに掘り上げる。



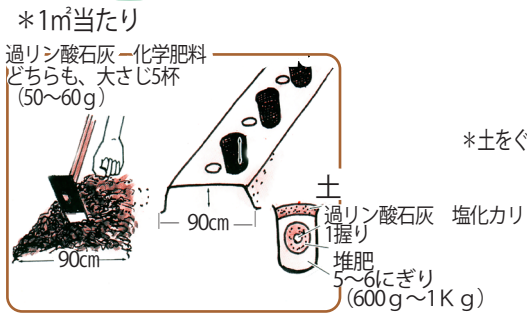
## 栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
病気												
害虫												
肥料								リン酸、カリ肥料を中心に				
植えつけ												
収穫												

## 特性

ヤーコンは南米アンデス高原原産のキク科の植物です。1985年にニュージーランド経由で導入された。ヤーコンの芋には天然の甘味物質であるフラクトオリゴ糖と、食物繊維を多量に含み、健康を維持増進する作用を持っています。乾燥が嫌いな植物なので特に生育初期の水やりに気をつける。

## 植えつけ準備



## 植えつけ



## 管理作業



## 栽培ポイント

**追肥**  
8月下旬~9月上旬頃  
過リン酸石灰と塩化カリを混合したものを株間に軽く1握りを目安に行う

ポリマルチは、芋が小さくなったり裂根しやすくなるので敷きわらマルチをお勧めします。