

健康野菜

あんのう イモ

分類 ヒルガオ科

原産地 中央アメリカ



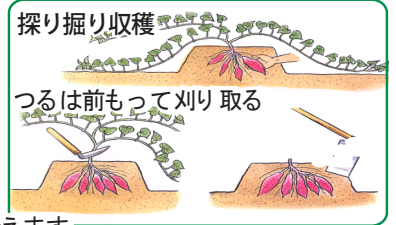
(安納いも)

栄養成分

- ★カロテン、ビタミンB₁、B₂ ★ビタミンCはリンゴの6倍含まれる
- ★植物繊維もたっぷり含まれていて、栄養バランスの良い健康食品です。

収穫

収穫は植え付け後
120日を目安
霜の降りる前に収穫する
4月下旬までに植えつけると
8月上旬には探り堀収穫が行えます。



食べ方

- てんぷら ●焼き芋 ●大学芋 ●芋ようかん

サツマイモは最初の15分間を75度で調理すると甘みが増します。

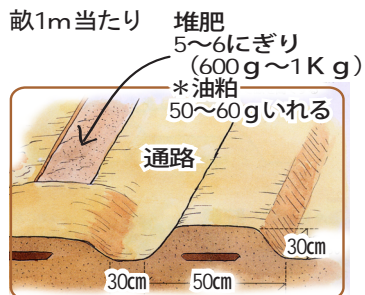
栽培カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作 業					■ 植えつけ							
肥 料			■ 堆肥を少々					■ 葉があまりにも黄色になった時				
病 害 虫			■ 予防はほとんど行わない									

特 性

サツマイモの原種に近い品種ではないかといわれています。
皮が赤みがかって実はオレンジ色の安納紅と、安納紅の色変わりで皮は白っぽく実はオレンジ色の安納こがねを安納芋と呼んでいます。
低カロリーなのに非常に濃厚な甘みを持ち、クリームのような食感が楽しめます。

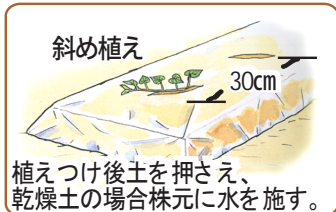
植えつけ準備



準備は1週間前に行う

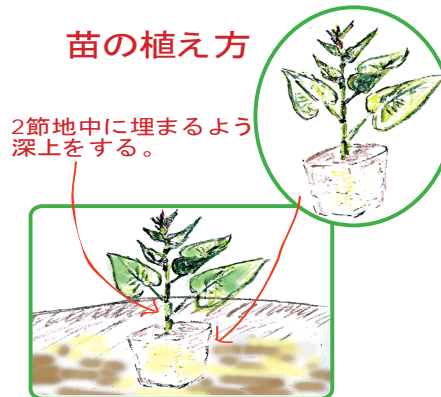
植えつけ

黒ポリフィルム(0.03mm)
カッターナイフで斜めに
切り込みを入れ植えつける。



植えつけ後土を押さえ、
乾燥土の場合株元に水を施す。
指先で地中にめり込ませる要領で

苗の植え方



貯 蔵

貯蔵最適条件は温度12~15℃
湿度85%~90%

最近では、ハップウスチロールの
ふたに数カ所小さな穴をあけて
芋を新聞紙に包み、炭を数個入れて
屋内で早朝暖かい所(台所)での貯蔵が
行われています。

プランター栽培

つるが2~3伸びるので置き場所
を工夫する。



市販の用土に砂を30%混入する。