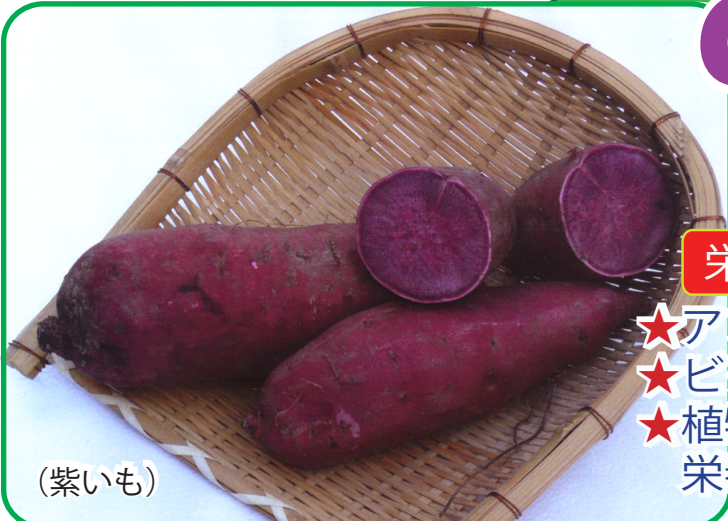


健康野菜

むらさき いも

分類 ヒルガオ科

原産地 中央アメリカ



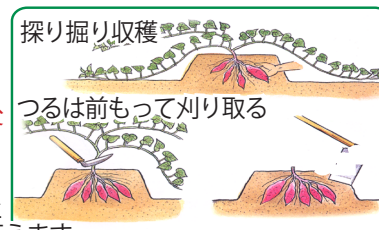
栄養成分

- ★アントシアニン、カロテン、カリウム、ヤラピン、ビタミンEなど豊富
- ★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。

(紫いも)

収穫

収穫は植え付け後
110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 ●お菓子 ●芋ようかん ●チップス

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。

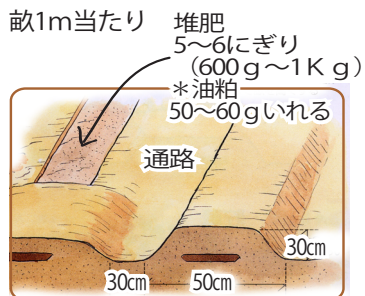
栽培カレンダー

	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												
肥料			堆肥を少々					葉があまりにも黄色になった時				
病虫害			予防はほとんど行わない									

特性

活性酸素から細胞膜や細胞内の遺伝子を護ってくれる抗酸化タンパク質の一種、アントシアニンが豊富に含まれていることで一躍脚光を浴びる。この紫芋は、糖度が高くほくほく感もあり、焼き芋にしてもおいしくいただけます。

植えつけ準備



準備は1週間前に行う

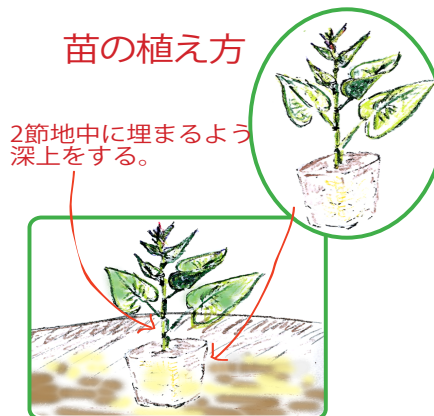
植えつけ

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



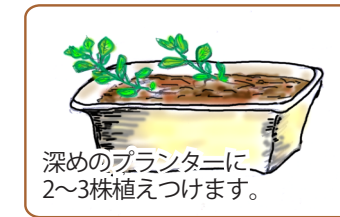
貯蔵

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上部のふたに数箇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。