

ぐんまのやまといも

YAMATOIMO

やまといもって、どんな野菜？

まるごと楽しむ歴史と分析

とっておきのレシピを紹介

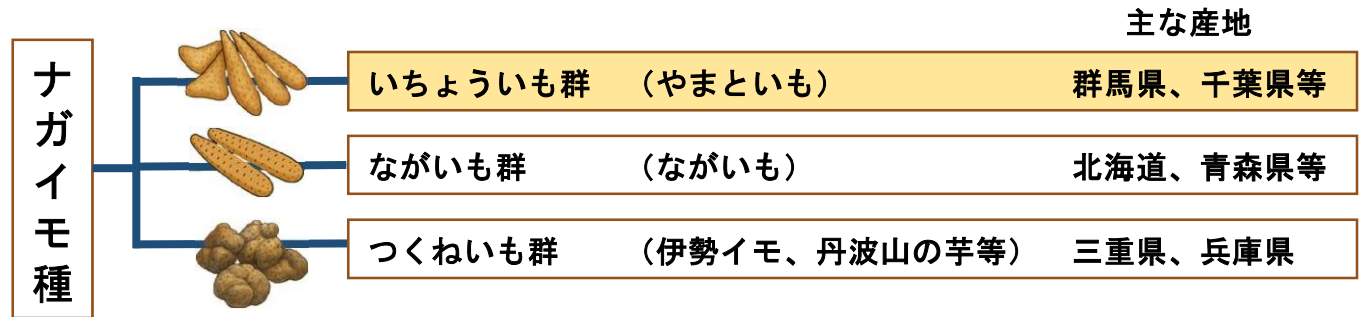
いっしょに地元を盛り上げる

もっと食べたい、グルメスポット

G-アナライズ&PRチームレポート

VOL.11

やまといもは、植物分類上、ヤマノイモ科ヤマノイモ属ナガイモ種に分類されています。
ナガイモ種は、その形態特長等からさらに3つの群に分類されます。



やまといもは、古来から滋養強壮に優れた食材として知られており、見た目の上品さから贈答用にも大変喜ばれる群馬県の特産品です。

とろろに仕立てれば、やまといもならではの粘りとコクが一層引き立ち、素材本来のおいしさが楽しめます。

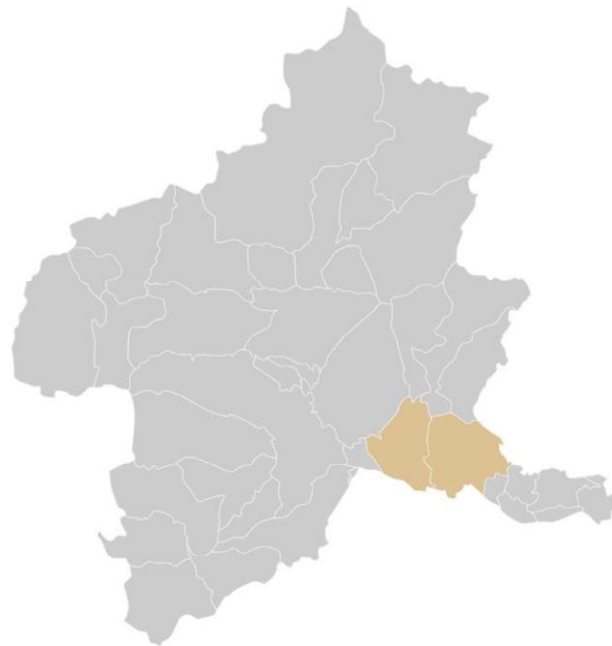
また、煮物、鍋料理、揚げ物などにも使え、料理の幅が広がります。



生産地と歴史

太田市・伊勢崎市が主な産地で、特に太田市尾島地区は全国でも知られる名産地です。

尾島地区では、明治時代から米などとともに、やまといもが栽培されていました。



YAMATOIMO

やまといもって
どんな野菜？

出荷量

やまといもの主な産地は、**千葉県**、**群馬県**などです。群馬県産やまといものは、東京都中央卸売市場を中心に、全国に出荷されています。

群馬県産やまといも：出荷量3,150トン（全国第2位）推計

（単位：トン）

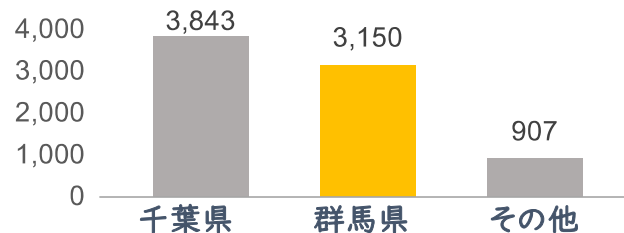


図1：農林水産省 作物統計調査 作況調査（野菜）確報 令和5年度産野菜生産出荷統計
「やまのいも」の数値から内数の「うちながいも」の数値を差し引き、「やまといも」の数値と仮定して算出した出荷量

栽培暦

やまといものは、温暖な気候のもと、日当たりが良く水はけの良い畑でよく育ちます。風通しの良い環境を整えることで、健やかに成長し、しっかりと根を張ります。適度な水やりを心がけることで、土壌の湿度が保たれ、やまといもの力強い生育につながります。

収穫されたやまといものは、専用の貯蔵施設で保管され、鮮度を保ちながら少しずつ出荷されることで、一年を通して店頭に並びます。



棒状型と扁平型



やまといもには、棒状型と、いちょうの葉に似た形をした扁平型とがあります。棒状型は、調理のしやすさから一般の消費に好まれています。扁平型は、その特徴的な形から、贈答用に向いており、地域によっては「いちょういも」とも呼ばれています。

コラム

やまといもの歴史

- 利根川が運んだ土砂と養分によって、砂質で肥沃な大地が形成された太田市尾島地区で、やまといもの栽培が始まる。



- 太田市尾島地区を中心にやまといもの専業農家が増加し、地域の代表的農産物としての地位を確立。品質や形状の向上を図ったブランド化への取組が始まる。
- 農業機械の導入が進み、トラクターやスプリンクラーなどで農作業が効率化。出荷体制の整備により市場流通が安定した。
- 太田市尾島地区以外でも生産されるようになり、やまといもの専業農家が増加した。
- 地元農家と群馬県農業技術センターが連携し、群馬県育成品種「ぐんまとりりん」を開発。平成26年7月に品種登録された。
- 行政がJAと連携し、産地振興や消費拡大を推進。生産技術も向上し、地域特産物として全国的にも評価される存在に。



ぐんまとりりん

ぐんまとりりんの特徴

「ぐんまとりりん」は、群馬県農業技術センターが平成8年から、生産者が持ち寄った在来系統をもとに栄養系選抜を繰り返して開発した県育成品種です。尾島大和芋研究会のメンバーと長年にわたる試行錯誤の末、平成26年に品種登録されました。棒状で調理や加工がしやすく、粘りや甘み、風味が優れているのが特徴です。

分析結果① 粘度

この分析では、やまといもの粘度がながいもよりも高いことが確認できました。粘度とは、粘りの度合いを示す指標で、数値が大きいほど粘りが強いことを表します。やまといもには、複数の粘性糖タンパク質※Ⅰが含まれており、粘りの強さにも影響しています。

※Ⅰ「粘性糖タンパク質」は糖がついたタンパク質で、その糖が水を引きつけてネバネバの性質を作り出し、体の粘膜を保護している物質

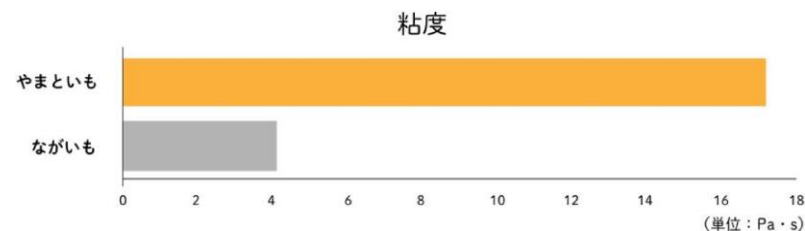


図2 群馬県産やまといもと他県産ながいもの粘度比較

分析年度: 令和5年度

分析機関: 群馬県農業技術センター

分析方法: 回転式粘度計を使用し、各検体で10回測定した結果から抜粋。

検体: 令和5年産貯蔵やまといもを使用。

群馬県産やまといもは、6検体の平均値。

ながいもは、産地Aと産地B各1検体の平均値。



群馬県産やまといもは、すりおろすと「箸でつまめるほどの粘り」が出るほど粘度が高く、濃厚な風味が特徴です。

分析結果② 栄養成分の構成比

この分析では、やまといもは、ながいもに比べて炭水化物やその他成分の割合が高い傾向にあることがわかりました。

栄養素の構成比

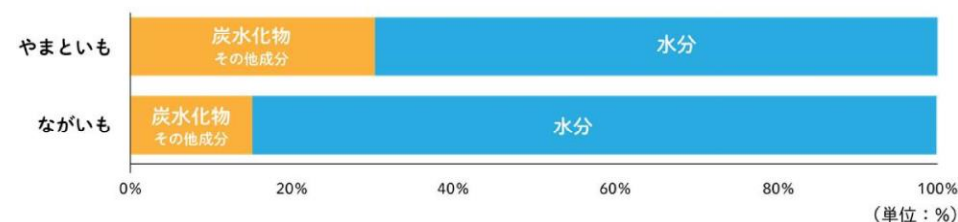


図3 群馬県産やまといもと他県産ながいもの栄養成分構成比の比較(可食部100gあたり)

分析年度: 令和5年度、分析機関: 一般財団法人日本食品分析センター、検体: 令和5年産貯蔵やまといも及びながいもを使用
群馬県産やまといもは、6検体の平均値。ながいもは、産地Aと産地B各1検体の平均値。

検体は、皮をむいた可食部100gとし、各検体は3本を縮分したもの。

ANALYZE

やまといもの
分析結果

分析結果③ リン・カリウム・食物繊維

リンは、骨や歯の構成成分やエネルギー生成に重要な役割を果たしています。カリウムは、塩分の排出を助け、むくみの緩和や、正常な血圧を保つのに役立つ栄養素でもあります。

食物繊維は、消化されにくい成分として食事の満足感に寄与しており、日々の食生活を整えるために、意識して摂取したい成分です。

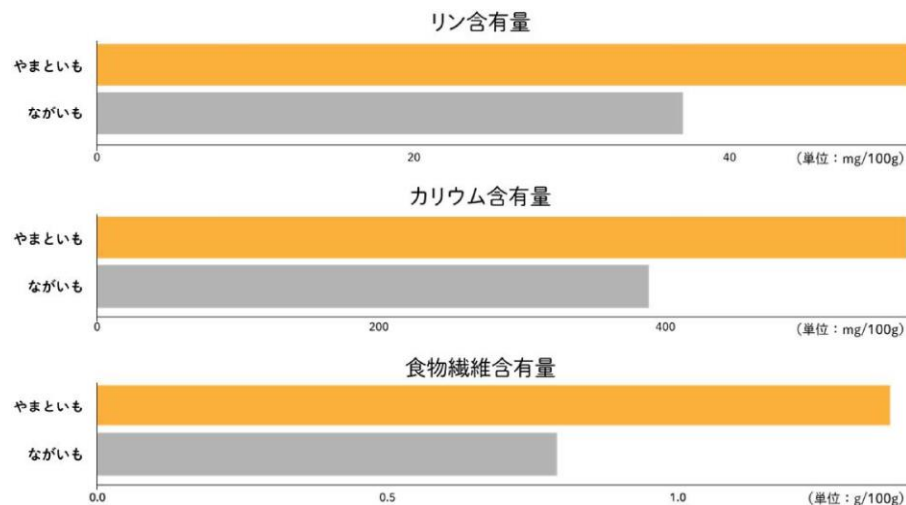


図4 群馬県産やまといもと他県産ながいものリン・カリウム・食物繊維含有量の比較

分析年度: 令和5年度

分析機関: 一般財団法人日本食品分析センター

検体: 令和5年度産やまといも及びながいもを使用。群馬県産やまといもは6検体の平均値。

ながいもは、産地Aと産地B各1検体の平均値。検体は、皮をむいた可食部100gとし、各検体は3本を縮分したもの

分析結果④ デイオスコリンA

やまといもには、ナガイモ種の植物に特有の粘性糖タンパク質「デイオスコリンA」が含まれており、粘りの強さにも影響しています。

「デイオスコリンA」は、特にながいもにおいて研究が進められており、健康維持に寄与する可能性が大学等の研究で示されています。

※本資料は食品としての効能を保証するものではありません。実験室レベルでの実証や地域実証は行われているものの、臨床試験による科学的根拠は十分に確立されていません。また、本資料で紹介している「デイオスコリンA (dioscorin)」は、やまといもに含まれる安全なタンパク質です。野生種に含まれる有害なアルカロイドの「デイオスコリン (dioscorine)」とは異なります。

参考: 青森県環境保健センター・弘前大学地域共同研究センター(2018)
「ナガイモ抽出液のインフルエンザウイルス感染抑制作用に関する研究」
農研機構『BRAIN』掲載資料

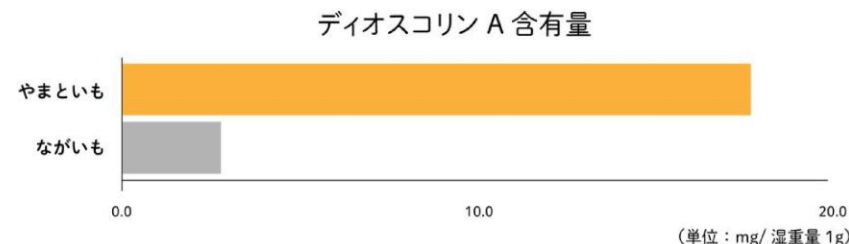


図5 群馬県産やまといもと他県産ながいもにおけるデイオスコリンA含有量の比較
可食部湿重量1gあたりのmg数を算出

分析年度: 令和5年度、分析機関: 国立大学法人群馬大学、

検体: 群馬県産やまといも(貯蔵品: 令和4年度収穫)、産地Aのながいも(市販品) 各検体3本の平均値

コラム 「やまといも」と「麦」の相性



麦とろ飯は、とろろのなめらかな口あたりと、麦飯のぷちぷちとした食感が絶妙に絡み合う、昔ながらの味わいです。

素材の風味を引き立て合い、するすると食べ進めるほどに、やさしいおいしさが広がります。

コラム かゆみのメカニズム

やまといもをすりおろすとかゆみを感じるのは、皮の近くにある「シュウ酸カルシウム」の針状結晶が皮膚に刺さるためです。これはアレルギーではなく物理的な刺激です。酢やレモン水に手を浸すとかゆみをやわらげることができます。厚めに皮をおく、手袋を使う、調理後によく洗うのも効果的です。

Recipe

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に
食事のバランスを！



やまといも ハンバーグ

材料(2人分) 調理時間:25分

- やまといも … 150g
玉ねぎ … 1/2個
A { 牛豚ひき肉 … 300g
みそ … 大さじ1弱
パン粉 … 2/3カップ
牛乳 … 大さじ2
卵 … 1/2個分
なたね油 … 大さじ1/2
大根おろし … 適量
ポン酢 … 適量
大葉 … 適量(お好みで)

口の中でほどよくまとまり、しっとり柔らかな食感です。
消化しやすく、栄養バランスも考慮された一品です。

- ① やまといもはよく洗ってから皮ごとすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と材料(A)を全て入れ、手で粘りが出るまでよく捏ねる。
- ③ 4等分にし、小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、水(約1/2カップ)を加えて蓋をし、弱めの中火で7分ほど蒸し焼きにする。肉汁が透明になれば火を止める。
- ⑤ 皿にハンバーグを盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢を添える。

やまといも ナゲット

材料(2人分) 調理時間:20分

- やまといも … 75g
鶏むね肉 … 125g
サラダ油(揚げる用) … 適量
A { 醤油 … 小さじ1
マヨネーズ … 大さじ1/2
おろしにんにく … 小さじ1/4
塩・コショウ … 少々
片栗粉 … 大さじ1

やまといもが鶏むね肉の旨味を閉じ込め、弾力のある仕上がります。スナック感覚で楽しめ、時間が経ってもしっとりとした食感が続きます。お弁当にもぴったりです。

- ① 鶏むね肉は薄切りにし、包丁でたたいてミンチ状にする。やまといもはよく洗ってから皮ごとすりおろす。(フードプロセッサーで鶏肉とやまといもを一緒に混ぜてもよい)
- ② ボウルに①と調味料(A)を入れ、手でよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を底が浸る程度入れて、中火で熱する。
- ④ ②をスプーンで一口大にすくい、形を整えて油に入れる。
- ⑤ 片面がきつね色になったら裏返し、火が通るまで揚げ焼きにする。

このほかにも、レシピを紹介しています！



やまといも レアチーズケーキ

材料(14cmスクエア型1台分) 調理時間20分

- やまといも … 50g
酢水 … 水2カップ+酢大さじ1弱
クリームチーズ … 100g
甘酒 … 50g
砂糖 … 35g
レモン汁 … 小さじ1/2
粉ゼラチン … 2.5g
水 … 大さじ3
バニラエッセンス … 3~4滴
冷凍フルーツ … 適量

やまといもの皮を剥いて酢水につけてから軽く水で洗い流してすりおろすと、変色を防ぎ白さを保てます。材料をミキサーで混ぜれば、簡単にふんわりなめらかな食感に仕上がります。甘酒の風味がやまといもとマッチして濃厚な味わいです。

【下準備】

- ・型にクッキングシートを敷いておく。
 - ・粉ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく。
- ① やまといもは皮をスプーンでこそげ取り、酢水に5分程度つけてから軽く水で洗ってすりおろす。
 - ② ボウルにクリームチーズ入れ、なめらかになるまで練る。砂糖を加え、泡立て器で混ぜる。
 - ③ ①のやまといも、甘酒、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせる。
 - ④ ふやかしたゼラチンを湯せんで溶かし、③に加えて混ぜる。(電子レンジ500Wで約20~30秒加熱して溶かしてもよい。)
 - ⑤ バニラエッセンスを加え、全体を混ぜる。
 - ⑥ 型に流し入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
 - ⑦ 食べやすい大きさに切り分けて、冷凍フルーツをのせて仕上げる。

生産者の取組 ～地元から盛り上げる！～

「太田特産やまといもを地元から盛り上げる販売戦略検討会議」

～太田市特産の「やまといも」を地元から盛り上げるため、太田市内の生産者を中心とした組織～

やまといもの魅力を広く発信し、消費拡大につなげるため、チラシやレシピ動画制作、地元小学校での「やまといも学習会」など、地域に根ざした活動を展開しています。

学習会では、オリジナルのクリアファイル等の配布を通じて、子どもたちが地元農産物への関心を高めています。



また、地元自治体と連携し、太田市内外のイベントに出展して販売・PR活動を実施しています。

来場者との交流を通じて、やまといもの特徴やおいしさを直接伝えるほか、地元の飲食店や団体との協力により地域全体で盛り上げています。

また、粘り強さにあやかり、受験生にやまといもを贈って応援しています。



さらに、YouTubeチャンネル「やまといもchannel」では、農家による「農家めし」のレシピなど、その魅力を伝える動画を公開。道の駅おおたでは、やまといもの歴史を紹介する映像「ヒストリーオブやまといも」を上映し、観光客にも情報を発信している。SNSへの情報掲載やパンフレット配布など、多面的な取組により、「太田市産やまといも」のさらなる普及を目指しています。



店舗情報 ～やまといもを味わう～



大和芋麦とろ御膳



1
飲食店

お食事処よろくら

住所：〒370-0424 群馬県太田市出塚町492-1
お問い合わせ：0276-52-1990

2
飲食店

割烹 明養軒

住所：〒370-0401 群馬県太田市尾島町62-1
お問い合わせ：0276-52-0007
※完全予約制

3
飲食店

東楊軒

住所：〒370-0403 群馬県太田市岩松町594-6
お問い合わせ：0276-52-0660

4
販売店

道の駅おおた

住所：〒370-0421 群馬県太田市粕川町701-1
お問い合わせ：0276-56-9350



飲食店など参加店 40 店以上！

太田大和芋料理普及会

検索



G-アナライズ&PRチームは、群馬県産農畜産物について、おいしさや健康に関わる成分を分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組みです。

群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチームです。

G-アナライズ&PRチーム
ぐんまブランド推進課 027-226-3129

