

さつまいも

さつまいも【別名：甘藷(かんしょ)】は根っこの部分です。

根が膨らんで大きくなり、でんぷんを蓄えたものです。葉が光合成をしてでんぷんを作り出します。

原産地はメキシコ中心とする熱帯アメリカと考えられています。

日本では、江戸時代初期に琉球(現在の沖縄県)から薩摩(現在の鹿児島県)に伝わり栽培が始まり、お米の不作に備えた救荒作物として広まりました。

さつまいもは
食物繊維を
含みます

さつまいもの品種

ほくほく



紅あずま

関東地方で多く食べられる
焼き芋にぴったりのいも

ほくほく



なると金時

徳島県の砂地で栽培される
西日本で多く食べられている

ねっとり



安納芋

鹿児島県の種子島で栽培される
水分が多く加熱するとねっとりする

生産量ランキング

いろいろな産地の
さつまいもの味比べも
楽しいですね♪

NO.2

茨城

NO.5

徳島

NO.1

鹿児島

NO.3

千葉

NO.4

宮崎

さつまいもは甘味がたくさん含まれているので、焼いたりむしたりしてそのまま食べても、おやつになります。もう一工夫するとさらにおいしいお菓子になります。ぜひ、秋が旬のさつまいもをたっぷり使ったマフィンをお子さまと一緒に作ってみませんか？



さつまいもカップケーキ

