

## ひがしやま



1人当たり

エネルギー	126kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0g
カルシウム	36g



## 材料

さつま芋



## 作り方

- ① さつま芋の皮をむく。(筋(繊維)が残ると、仕上がりに影響するため、丁寧にむく。)
- ② ①を水につけ2時間ほど置き、あく抜きをする。
- ③ 鍋にたっぷりの水と水切りした②を入れ、弱火で2～3時間ほどかけてじっくり炊く。
- ④ ③をそのまま一晩おく。
- ⑤ ④の鍋からさつま芋を取り出し、2cm程度の厚さに切って、陽が当たり、風通しの良い場所で1週間から10日くらい干す。



## POINT

★ ひがしやまは、じっくり時間をかけて仕上げます。用いるさつま芋の種類や作り方は様々ですが、ねっとりとした食感や甘く濃厚な味が魅力です。

愛南町では、さつま芋に衣をつけて揚げた「天ぷら」をよく食べます。そのためか? 「天ぷら」=さつま芋の天ぷらをイメージする人もいます。



さつま芋の天ぷら

## さつま芋の話 その1

50年ほど前の主食は、米に麦や芋を混ぜたり、麦と芋を混ぜ合わせたもの（家々で割合が違う）が主流で、米は貴重な食材でした。

栽培場所を選ばず安定的に供給できるさつま芋は、おやつや加工品などにも用いられてきました。

愛南町で栽培される芋は、高系14号という品種が多く、これは4月から5月に植え付け、10月頃に収穫します。採れたさつま芋は、床の下の芋つぼや畑に藁を敷いて保存していました。

さつま芋はスライスして、ひだなに干して乾燥して保存したり、でんぷん工場がある地域は、工場に持っていくこともありました。

芋を切って干し、少量の米や麦に混ぜて炊く「おつめご飯」は日常食でした。昼間に炊いたおつめご飯を夕飯に食べようと「つるじょうげ」という持手がついた竹籠に入れ、涼しいところにつるしていたところ、子ども達が食べてしまい、夕飯時に困ったこともあったそうです。



さつま芋チップ



さつま芋の収穫(昭和23年 須ノ川)

## さつま芋の話 その2

生のさつま芋をかねで削ってチップ状に乾燥し、それを木の小槌で小さく叩き「おつめ」にします。このおつめを臼で引いた「芋のこ(粉)」で芋もちを作ったり、団子にして雑炊の様な汁（団子汁に似た物）にしていました。また、芋の粉に炭酸と水を合わせた生地であんこを包み作るおやつも、よく食べられていました。

広い畑のある地域では、牛にスキ（鉄製の三角形の刃先を持つ農具）を付けて引かせ、その後を子どもたちがさつま芋を拾い三輪車を集め、でんぷん工場に持って行っていました。でんぷん工場では、飴玉や水あめを作り、搾りかすは肥料として活用していたそうです。