

## さつまいも 基本情報

さつまいもはヒルガオ科サツマイモ属の植物です。一般的には「さつまいも（薩摩芋）」と呼ばれますが、地域によっては唐芋（からいも）・琉球芋（りゅうきゅういも）・甘藷（かんしょ）などの名前でも親しまれています。私たちが普段食べている部分は、養分を蓄えて肥大化した根です。

さつまいもの原産地は中南米とされています。日本には1605年、中国から琉球（沖縄）へ伝来し、その後、鹿児島を経て全国へ広まりました。江戸時代中期から1950年頃までは、食糧難の時代に命を救う救荒作物として重宝されました。一方で、安くて手軽に食べられる嗜好品としても多くの人々に愛されてきました。

日本のさつまいもの産地は大きく南九州（鹿児島県・宮崎県）と関東（茨城県・千葉県）です。南九州は芋焼酎やデンプンの原料として利用される生産が盛んで、関東は生食用や干しいも用の原料の生産が中心となっています。この4県で、日本全体の生産量の約8割を占めています。

## さつまいもの栄養素

さつまいもは、炭水化物を多く含む主食の役割と、食物繊維やビタミン、ミネラルで体の調子を整える副菜の役割を兼ね備えています。さらに、品種によっては、アントシアニンやβ-カロテンといった、美容や健康意識の高まりとともに注目されている成分を含んでいます。このように栄養バランスに優れていることから、さつまいもは準完全栄養食品や健康増進作物とも呼ばれています。

また、美味しさを感じさせる要素（味・香り・色・食感）を持ち、小麦や大豆に比べてアレルギーになりにくいいため、幅広い世代に親しまれています。

焼き芋1本に含まれる栄養素を、30～49歳・身体活動レベル「ふつう」の人の1日摂取基準量と比較すると、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、カリウムをしっかりと摂取できることがわかります。

ただし、タンパク質は少ないため、肉・魚・大豆製品などタンパク質を多く含む食品と組み合わせることで、バランスのよい食事になります。

項目	単位	焼き芋	1日摂取基準量 30歳～49歳		摂取基準量に 対する割合	
		200g	男性	女性	男性	女性
エネルギー	kcal	302	2700	2050	11%	15%
タンパク質	g	2.8	65	50	4%	6%
食物繊維	g	7	22	18	32%	39%
ビタミンB1	mg	0.24	1.2	0.9	20%	27%
ビタミンB2	mg	0.12	1.7	1.2	7%	10%
ビタミンB6	mg	0.66	1.5	1.2	44%	55%
ナイアシン	mg	2.6	16.0	12.0	16%	22%
葉酸	μg	94	240	240	39%	39%
パントテン酸	mg	2.6	6.0	5.0	43%	52%
ビタミンC	mg	46	100	100	46%	46%
ビタミンE	mg	2.6	6.5	6.0	40%	43%
カリウム	mg	1080	2500	2000	43%	54%
カルシウム	mg	68	750	650	9%	10%
マグネシウム	mg	46	380	290	12%	16%
鉄	mg	1.4	7.5	6.0	19%	23%

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)から引用。「さつまいも/塊根/皮なし/焼き」のデータ、可食部100g当たり  
※1日に必要な栄養素量は厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」から引用。  
30～49歳・身体活動レベル「ふつう」の場合。

# 焼き芋の美味しさ

焼き芋の美味しさには甘み・食感・香りの3つの要素が大きく関わっています。

## 1. 甘み

焼き芋の甘さは、主にショ糖と麦芽糖という糖の量で決まります。ショ糖が多いと濃密でコクのある甘さに、麦芽糖が多いとやさしくまろやかな甘さになります。ショ糖は貯蔵している間に、いものデンプンが分解されて少しずつ増えていきます。一方、麦芽糖は生のいもには含まれませんが、焼くなどの加熱調理でデンプンが分解されることで生成されます。

## 2. 食感

焼き芋の食感は、ほくほく・しっとり・ねっとりの3つに大きく分けられます。これは水分量だけでなく、でんぷんの質や量、細胞壁（ペクチンなど）の状態によっても変わります。特にねっとり食感のいもは冷めても硬くなりやすく、冷やしたり凍らせたりしても美味しく食べられるのが特徴です。

## 3. 香り

焼き芋には、甘くて香ばしい独特の香りがあります。これは加熱することで、いもの中の糖とアミノ酸が反応したり、皮に含まれる成分が熱で変化したりして、さまざまな香りの成分が生まれ、それらが合わさることで生み出されると考えられています。

# 美味しい焼き芋の作り方

「自宅でおいしい焼き芋を作りたい」という声をよく耳にしますが、実際にはなかなか一筋縄ではいきません。ポイントになるのは大きく分けて2つ。品種の選び方と加熱の仕方（温度や時間）です。まずは品種から見ていきましょう。

焼き芋の食感には、ほくほく・しっとり・ねっとりがありますが、どの食感になるかは品種によってほぼ決まっています。ねっとりとした蜜があふれる焼き芋を、ほくほく系の品種で作るのは難しいです。とはいえ、貯蔵方法や期間によって食感や甘さは変わります。たとえば「べにはるか」は収穫直後はほくほく系ですが、適切な環境で貯蔵するとねっとりした食感に変わり、甘みも増していきます。次に食感別の代表的な品種を挙げますので、参考にしてください。

食感	品種名
ねっとり	べにはるか、安納いも、シルクスイート、ふくむらさき、あまはづき、きみまるこ
しっとり	高系14号系統（なると金時、五郎島金時、土佐紅など）、べにまさり、ひめあやか、栗かぐや
ほくほく	ベニアズマ、コガネセンガン、すずほっくり、ゆきこまち、ひめあずま、パープルスイートロード

## 美味しい焼き芋の作り方

次に加熱の仕方です。

さつまいもの甘さはショ糖と麦芽糖の量で決まると書きましたが、このうち麦芽糖は、いものでんぷんが糊化（ねっとり糊状になること）した後、いもに含まれる酵素（ $\beta$ -アミラーゼ）によって分解されて生成されます。

ただし、この酵素は80℃を超えると働きが急激に弱まります。一方で、でんぷんは70℃前後で糊化が始まるため、麦芽糖が生成されるのは「70～80℃」というごく狭い温度帯なのです。麦芽糖を増やすには、この温度帯をできるだけ長く保つ必要があります。

また、食感に影響する成分としてペクチン（細胞と細胞をつなぐ成分）があります。50～60℃付近ではペクチンが硬くなりますが、80℃を超えるとペクチンが分解し、なめらかでしっとりした食感につながります。

ところが、さつまいもは熱が中心まで届きにくく、じっくり加熱しないと内部まで温まりません。

かといって、低すぎる温度で加熱するとペクチンが硬化し、食感が悪くなってしまいます。

さらに、加熱中の水分の動きも重要です。いもから水分が蒸発すると甘さが凝縮され、より強く感じられるようになります。水分が適度に蒸発することが大切ですが、蒸発しすぎてしまうと食感が悪くなります。

同時に、いもの周囲に適度な蒸気を保つことで熱が内部まで均一に伝わり、全体がむらなく仕上がります。

つまり、温度が低すぎても高すぎても、加熱が早すぎても遅すぎても良くないのです。

このように、さつまいもは温度と時間によって仕上がりが大きく変わります。

## さつまいもの選び方

家庭で焼き芋を作るなら、目安は直径5cm前後・重さ150～200gほどのサイズが適しています。形によって味に大きな差はありませんが、曲がりが少ないもののほうが焼きやすく、焼きムラも出にくいです。さらに、手に持ったときにずっしりとした重量感を感じるものを選ぶと良いです。ひげ根やデコボコが多いものは食感がボソボソしていることがあるので、できれば避けた方が良いでしょう。

## さつまいもの保存方法

さつまいもは、収穫してすぐよりも、しばらく置いておくことで甘みが増してきます。自分でさつまいも掘りをした場合は、1か月ほど置いてから食べると、より甘さを感じられるでしょう。一方、スーパーなどで売られているさつまいもは、すでに一定期間貯蔵されていることが多いため、買ってすぐに食べても十分に美味しくいただけます。

ただし保存の際には注意が必要です。さつまいもは寒さに弱く、10℃以下になると腐りやすく、また表面に水分が付くと傷みやすくなります。冷蔵庫は避け、新聞紙などで包み、風通しのよい直射日光の当たらない場所で保存してください。温度が高いと芽が出ることもあります。じゃがいもの芽と違って毒はありませんが、養分が取られてしまうため、見つけたら早めに取り除きましょう。

# 作り方

焼き芋メーカーを使った焼き芋の作り方とアレンジを紹介します。

ただし、好みの食感は人によって異なり、品種によっても違ってきます。

ぜひ、いろいろな方法を試しながら、自分好みの焼き芋を探してみてください。



## 【基本の焼き方】

1. さつまいもが長くて入らない場合は、プレートに入るように端を切る。
2. さつまいもは洗ってから、キッチンペーパーなどで軽く水分をふき取り、焼き芋プレートに乗せ、ふたをして、200℃で60分加熱する。



## 【食感を優先した焼き方】

1. さつまいもが長くて入らない場合は、プレートに入るように端を切る。
2. さつまいもは洗ってから、キッチンペーパーなどで軽く水分をふき取り、焼き芋プレートに乗せ、ふたをして、170℃で120分加熱する。



## 【二度焼き】

1. 焼きあがった焼き芋の粗熱をとる。
2. ラップやアルミホイルで包んでから冷凍庫で凍らせる。
3. 凍らせた焼き芋を、プレートに乗せ、ふたをして、200℃で30分加熱する。

※冷凍で1か月程度保存できます。

ほくほく系では二度焼きしても食感がもどらないため、ねっとり系の品種でのみお試しください。ねっとり感と甘みがより強くなります。



## 【冷やし焼き芋】

1. 焼きあがった焼き芋の粗熱をとる。
2. ラップやアルミホイルで包んでから冷蔵庫で冷やす。
3. しっかりと冷えたら、冷蔵庫から取り出して食べる。

ほくほく系では冷やすと食感が悪くなるため、ねっとり系の品種でのみお試しください。冷やすことで甘みがより際立ち、食感も滑らかになります。暑い季節でも食べやすく、季節を問わず楽しめます。