

# 彩菜栽

2018年  
11月

## 里芋の収穫と上手な貯蔵のコツ



里芋の主成分はでんぷん類で、このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムは芋類の中では最も多く、高血圧予防に効果的です。  
タンパク質、ビタミンB群、Cなどを多く含み、栄養価が高いのが特徴、しかも食物繊維も豊富で水分に富み、意外に低カロリー、体重が気になる方にもお勧めです。



あらかじめ葉と葉柄を切り取り、作業しやすくしておく

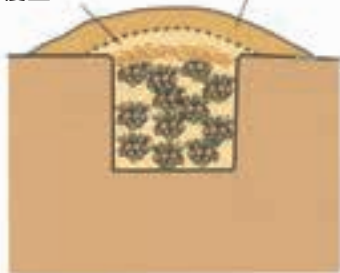


芋が外れたり傷ついたりしないよう注意して掘り上げる



切り口を下に向けて詰め込む

- (2) 厳寒期に入った頃 覆土10cm~15cm
- (1) 貯蔵開始時の 覆土5cm~6cm



秋になって盛んに育ち、肥大化した里芋は、晩秋に入ると育ちが止まり、収穫期を迎えます。  
収穫適期の目安は、葉の緑が黄化し始め、葉が少し垂れ気味になった頃です。里芋は寒さに弱く、1~2回霜を受けただけで葉は容易に枯れてしまいますが、この頃が収穫の限界

です。掘り遅れると品質を損ねるだけでなく、貯蔵した場合の故障芋が多くなってしまいます。  
収穫するに先立って、図のようにあらかじめ葉身を地上5~6cmの高さで、鎌で刈り取っておきます。芋や根は強大に太っているので、株の側面に大きくくわを打ち込んで、子芋や孫芋を外さないよう注意して、株全体を丁寧に掘り上げます。  
すぐに利用する場合は、その場で全ての子芋、孫芋、ひ孫芋を親芋から取り外します。多数の株を効率よく取り外すには、外側の外れやすい子芋を取り除き、残った株を手で持ち上げて、大きなビール瓶などで横から強く打つと、案外傷つかずによく外れ落ちます。

貯蔵する場合には、子芋、孫芋などを外さないよう、特に注意して取り扱います。外れてしまうとその傷口から傷みはじめるので、貯蔵中の故障芋が多くなります。  
貯蔵する場合は排水の良い畑を選んで、幅40~50cm、深さ60cmぐらいの貯蔵穴を設けます。そして掘り起こした株を丁寧に運び、地上部の切り口を下方に向けて丁寧に積み重ね詰め込みます。反対に詰めると子芋が離れやすく、傷口から腐敗する芋が多くなります。  
貯蔵穴を全部詰め終わったならその上に麦わら、稲わらなどで覆い、5~6cm覆土しておきます。さらに厳寒期に入った頃に10~15cmの覆土を追加して寒さから守ります。