
● Q&A ●

生でも食べられるサツマイモの品種育成の可能性？

Q. 韓国では健康に良いということで、サツマイモを生でポリポリ^{なま}食べることが一時流行したと聞いています。現存する日本のサツマイモ品種の中に、あまり甘くなくさっぱりしていて、生またはサラダ用に向く品種があれば教えて下さい。ないとすれば、生でも食べられるサツマイモの品種育成の可能性については、どうでしょうか。

A. 筆者は、生のサツマイモを食べて美味しいとは思いませんが、韓国では生のサツマイモを食べる習慣があるようです。生のサツマイモを細く切って、水にさらしてアクを抜き、サラダに利用したり、キムチにすることもあるようです。ただし、食習慣は国によって異なり、生のサツマイモを食べ慣れていない人が食べても、甘味がうすく粉っぽさやエグ味を感じ、美味しいと思わない方が多いようです。粉っぽく感じるのは、でん粉が含まれるためですが、通常のサツマイモに含まれる生のでん粉は消化されにくく、食べ過ぎると消化不良でお腹を壊す原因となります。また、エグ味を感じるのは、ポリフェノール類が含まれるためと考えられます。これらのことから、戦中・戦後の食糧難時代には一部で食されたものの、生のサツマイモを食べる習慣がない現在の日本では、今後も生食が広がることは考えにくく、生で食べるサツマイモ品種を育成する計画はありません。

一方、今後における仮定の話ですが、生で食べるサツマイモ品種を育成することになった場合、必要とされる特性について考えてみます。生でサラダ等に利用するためには、カットしたいものが黒変しにくいことが重要です。また先に挙げた粉っぽさやエグ味をなくすためにも、でん粉やポリフェノール類の含量が低いことが求められます。また通常のサツマイモ品種の生でん粉は消化されにくいですが、近年育成された「クイックスイート」に含まれるでん粉は、通常の品種より低い温度で糊化する特性を持ち、生でん粉の消化率も90%程度と高いことがわかっています。よって、低温糊化性でん粉を含み、でん粉やポリフェノールの含量が低い特性を持つことが、生で食べるサツマイモ品種に求められることになるのかもしれません。

最後に、現在の日本のサツマイモ品種の中に生食やサラダ用に向く品種があるかどうかですが、筆者はこれまでそういう視点で調べたことがないためわかりません。ただ、カロテンを多く含む肉色がニンジン色の品種は、でん粉含量が低く鮮やかな肉色がサラダなどの彩りにもよいので、これら高カロテン品種の中にサラダ用に向くものや、低温糊化性でん粉を含む食用品種にも生食に向くものがあるかもしれません。

(国法)農研機構 作物研究所

上席研究員 片山 健二