



「すいおう」に関する
お問い合わせは下記まで

苗の入手・栽培方法について



農研機構九州沖縄農業研究センター

〒861-1192 熊本県合志市須屋2421

TEL 096-242-7513 (産学連携室) FAX 096-242-7543

—— 農研機構育成品種の種苗入手先リスト ——

URL http://www.naro.affrc.go.jp/collab/breed/seeds_list/index.html

—— 家庭菜園での栽培方法 ——

URL <http://www.naro.affrc.go.jp/karc/contents/suiou/>

栄養・料理レシピについて



学校法人 香川栄養学園 女子栄養大学 栄養科学研究所

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

TEL 049-282-3701 FAX 049-284-3679

URL <https://www.eiyo.ac.jp/>

発行：(公社)農林水産・食品産業技術振興協会 (JATAFF)

新品種産業化研究会、すいおう分科会



わ か ば
サツマイモ若葉

「すいおう」

活用ガイドブック

パソコン、スマートフォンから「すいおう活用」Web サイトもご覧ください

<https://www.jataff.jp/suiou/>

すいおう活用

検索



「すいおう」をあなたへ

開発担当者からのメッセージ

「夏の野菜としてどうぞ!」

元 農研機構九州沖縄農業研究センター 所長
現 山川アグリコンサルツ 代表
平成30年度秋の瑞宝中受賞叙勲
山川 理(農学博士)



ハートの形をした
かわいらしい葉をつける「すいおう」は、
親しみのもてる野菜です。

「すいおう」は、強いえぐ味と青臭さのため、
これまで敬遠されがちだった甘藷(サツマイモ)
の葉をおいしく食べられるように開発され
た品種です。日本人に不足しがちな、ビタ
ミン類・ミネラル類・食物繊維が豊富です。

「すいおう」開発の契機

サツマイモの茎葉は、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・食物繊維が豊富で、野菜としても捨てたものではありません。実際、韓国や東南アジア諸国では栄養価の高い野菜として扱われています。しかし、日本ではえぐ味の強さや青臭さのために敬遠されています。そこで、農研機構九州沖縄農業研究センターが茎葉部の食味を重視して7年間を費やして研究を進めた結果、選び抜かれた優等生品種「すいおう」(平成16年8月18日種苗登録 第12184号)が生まれました。葉が大きく翠(みどり)色で、その翠色が濃厚なことから「すいおう(翠王)」と名付けられました。



「すいおう」の機能性成分と栄養成分

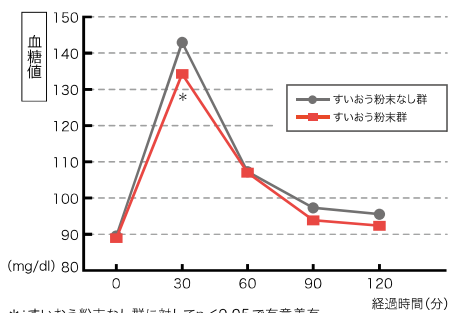


血糖値上昇抑制作用

食事とともに「すいおう」粉末を含む飲料を飲んだ場合に、食後の血糖値の上昇を抑制する作用が臨床試験により明らかにされ、学会などで話題になりました。

日本農芸化学会2008年度大会講演要旨集, p126 (2008)より引用改変
 鐙田仁ら, 食品と開発, 43 (11), 65-66 (2008)
 鐙田仁ら, Food Style21, 13 (3), 31-33 (2009)
 鮫島まゆら, ジャパンフードサイエンス, 48 (7), 49-52 (2009)

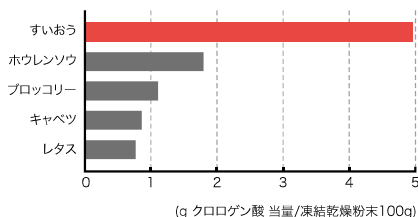
「すいおう」粉末を含む飲料による血糖値上昇抑制作用



ポリフェノール

「すいおう」のポリフェノール含量は、ホウレンソウなどの、一般的に体によいとされる野菜の数値を上回っており、強い抗酸化力を有しています。また、「すいおう」は、試験管内・培養細胞レベルで、強い抗酸化作用、抗腫瘍作用、抗高血圧作用、抗糖尿病作用、抗エイズ作用などを示すカフェ酸誘導体を含み、特に強い活性を示す「3,4,5-トリカフェオイルキナ酸」を含有しています。

「すいおう」のポリフェノール量

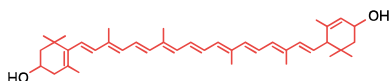


Koji Ishiguro et al, Acta Hort, 637, 339-345 (2004)より引用改変

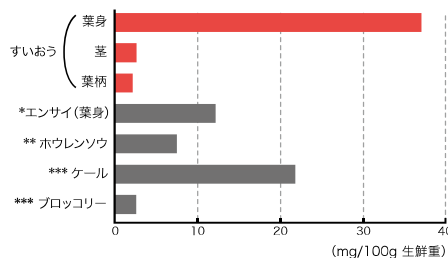
ルテイン

ルテインは、野菜や果物に含まれる黄色い色素であり、カロチノイドの一種(キサントフィル)です。体内では眼や肌などに存在し、ルテインの摂取量と加齢黄斑変性症との関係が2年間のヒト介入摂取試験により明らかにされており、眼科医により摂取を推奨されているという報告があります。「すいおう」は、他の野菜と比べてもルテインを多く含んでいます。

ルテイン



「すいおう」のルテイン量



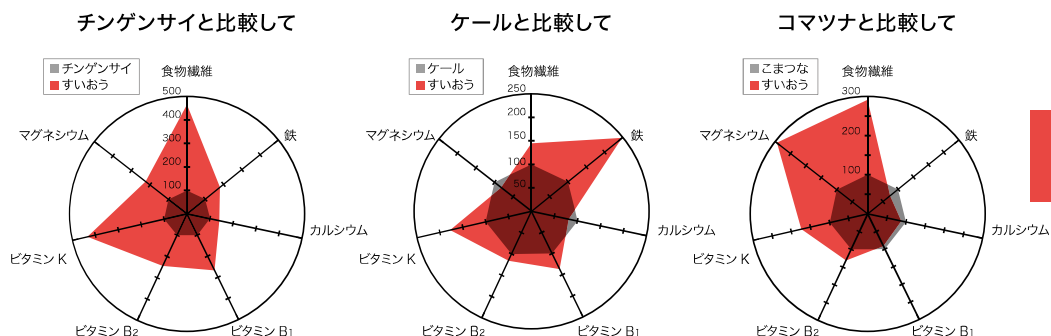
下4品は中央値、その他は平均値
 * 2003~2004年度に同一圃場で栽培, ** 市販品を供試,
 *** Mangels et al (1993)によるデータを抜粋.

石黒浩二, 農業および園芸, 81, (3), 345-349 (2006)より引用改変
 Olmedilla et al, Nutrition, 19, 21-24 (2003)
 Larson T et al, Optometry, 80, 579-586 (2009)

「すいおう」の栄養価

「すいおう」は、ビタミン類・ミネラル類が豊富で、「野菜の王様」と呼ばれるケールにも匹敵する栄養価を誇ります。かつ、機能性成分も豊富なため、野菜としてだけでなく、加工食品としても積極的に摂りたい食品です。

「すいおう」の栄養成分 (各野菜を100として) (一財) 日本食品分析センター調べ



カルシウムは



ホウレンソウの
約2.8倍

マグネシウムは



コマツナの
約3倍

鉄分は



ニラの
約2.8倍

ビタミンB1は



キャベツの
約2倍

ビタミンB2は



セロリの
約5.6倍

ビタミンKは



チンゲンサイの
約4.3倍

「すいおう」を使用した調理例

栄養の宝庫「すいおう」を毎日の食卓に

「すいおう」は、立派な緑黄色野菜の仲間です。生葉はもちろん栄養の宝庫ですが、色鮮やかなまま冷凍保存できるペーストにしてもその栄養価はさほど損なわれません。さらに、粉末など加工食品にすれば、生葉に比べ、一度にたくさんの量を摂ることができます。ぜひ、「すいおう」を毎日の食材として活用してください。



女子栄養大学栄養科学研究所
教授 根岸 由紀子(栄養学博士)



「天ぷら(若葉)」

材料(1人分)

○すいおう若葉/数枚 ○鶏卵/10g(1/5個) ○水/小さじ2 ○薄力粉/10g ○サラダ油/適量 ○すいおう粉末/少々 ○塩/少々

作り方

- ① すいおうの葉を洗って、キッチンペーパーでさっと水気をとっておく。
- ② 溶いた鶏卵と水で卵水を作り冷たくしておく。薄力粉をさっと混ぜ衣を作る。
- ③ 葉の裏にだけ薄力粉をまぶし、②をつけて、熱したサラダ油で揚げる。
- ④ 天つゆではなく、すいおう粉末と塩を混ぜたものを添える。



「きんぴら風炒め物」

材料(1人分)

○すいおうの葉/10g ○すいおうの茎/40g ○サラダ油/3ml ○水/5ml ○砂糖/2.5g ○醤油/7.5g ○唐辛子/お好みで ○白ごま/お好みで

作り方

- ① すいおうの葉はあらく刻み、茎は長さ3cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ しんなりしてきたら、水を加えて煮る。
- ④ 砂糖と醤油で味をつけ、好みで唐辛子のせん切りを加える。
- ⑤ 皿に盛りつけて、好みで、白ごまを切り、かける。



「グリーンカレー」

材料(1人分)

○すいおうの茎葉(生)/50g ○鶏肉/50g ○玉ねぎ/50g ○じゃがいも/50g ○人参/10g ○米粉/10g ○コンソメ顆粒またはキューブ/適量 ○ガラムマサラ/大さじ1/2 ○塩/小さじ1/5 ○こしょう/少々

作り方

- ① 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参は適当な大きさに切る。
- ② 鍋に湯をわかし、①を入れて煮る。
- ③ すいおうの茎を適当な大きさに切り、②に入れる。
- ④ すいおうの葉はさっとゆでて、ミキサーまたはフードプロセッサーでペースト状にし、米粉は水(分量外)で溶いて、②に加える。
- ⑤ コンソメ顆粒またはキューブ、ガラムマサラ、塩、こしょうを入れ味を調える。



「肉巻き」

材料(1人分)

○豚肉(薄切り3枚)/60g ○キムチ漬けにしたすいおうの葉/3枚
※すいおうの葉をキムチの素と合わせて1晩置く。

作り方

- ① 豚の薄切り肉を広げ、キムチ漬けにしたすいおうの葉を上のにのせ、くるくると巻き、爪楊枝でとめる。
- ② 蒸し器に、キッチンペーパーを敷き、①を並べ、15分ほど蒸す。
- ③ とめておいた爪楊枝を外し、半分に切って皿に盛りつける。



「おやき」

材料(1人分2個)

○すいおうの茎葉(生)/60g ○小麦粉/100g ○水/60ml ○塩/少々 ○味噌/小さじ1 ○ごま油/小さじ1 ○砂糖/小さじ2

作り方

- ① 小麦粉に熱湯(または水)を加え、皮をこねる。
- ② すいおうの葉は塩を少々加えてゆで、水を加えてミキサーにかけ、①に混ぜる。
- ③ 茎は適当な大きさに切り、ごま油で炒めて、砂糖と味噌を加える。
- ④ ①を2個分に分け、③の具を包む。
- ⑤ フライパンかホットプレートで両面を軽く焼き、蒸し器で20分ほど蒸す。



「ポテトサラダ」

材料(1人分)

○じゃがいも/50g ○玉ねぎ/10g ○すいおう粉/1g(小さじ1/2)
○マヨネーズ/25g(大さじ1強) ○フレンチドレッシング/大さじ1強
○砂糖/好みで ○塩/好みで ○こしょう/好みで

作り方

- ① じゃがいもをゆでるか蒸して、適当な大きさに切り、フレンチドレッシングと和えておく。
- ② 玉ねぎはスライスして、水にさらし、水を切っておく。
- ③ マヨネーズにすいおう粉末をよく混ぜておく。
- ④ ①と②を合わせ、③を和え、砂糖、塩、こしょうで味を調える。



「タルタルソース」

材料

○固ゆで卵/100g (2個) ○キュウリのピクルス/50g ○玉ねぎ/50g
○すいおうペースト*/50g または、すいおう粉末/6g
○マヨネーズ/100g ○塩/少々 ○こしょう/少々 ※すいおうの葉をさつとゆでて、同量の水とともにミキサーにかけてペーストにする。

作り方

- ① ゆで卵、キュウリのピクルスをみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにして約10分水にさらし、キッチンペーパーで水を切っておく。
- ② すいおうペースト(すいおう粉末を使う場合はそのまま使用する)と①、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。



「すいおうパスタ」

材料(1人分)

○スパゲッティ/70g ○オリーブオイル/大さじ1/2
○すいおうペースト/10g (または、すいおう粉末/1g) ○塩/少々
○こしょう/少々 ○ドライトマト/10g ○にんにく/適量

作り方

- ① スパゲッティをゆでる。
- ② オリーブオイルを温め、にんにくで香りづけし、スパゲッティを炒める。
- ③ すいおうペーストを入れ、塩、こしょうで味を調え、皿に盛る。
- ④ ドライトマトをのせる。※プチトマトを半分に切り、オリーブオイルを塗って、にんにくのみじん切りをのせ、低温のオーブンで焼いて作ってもよい。



「白玉」

材料(1人分)

○白玉粉/50g ○水/30ml ○すいおうペースト/25g ○ゆで小豆(缶・加糖)/30g

作り方

- ① 白玉粉に水を加え、すいおうペーストを入れて、よく混ぜる。
- ② 適当な大きさに丸めて、わかした湯に入れ、浮き上がって1分経ったら、冷水にとる。
- ③ ゆで小豆を添える。



「ポタージュ」

材料(1人分)

○市販のポタージュスープ(粉末のインスタントスープでもよい)/150ml
○すいおう粉末/1.5g

作り方

- ① 市販のスープを温めるか、インスタントを湯で溶く。
- ② すいおう粉末を溶かす。



「大福」

材料(6個分)

(皮) ○白玉粉/60g ○砂糖/60g ○すいおう粉末/2.5g ○水/80cc
○市販のあんこ/180g (小豆の70%)
(打ち粉) ○片栗粉/適量

作り方

- ① 耐熱容器に白玉粉、砂糖、すいおう粉末、水を合わせて、約20秒レンジにかける。
- ② ①を取り出してよく混ぜ、もう一度、約20秒ほどレンジにかける。
- ③ 6等分にして丸め、あんこを包む。
- ④ 最後に片栗粉をまぶして完成。



「チーズスフレケーキ」

材料(15cm1個分)

○クリームチーズ/200g ○卵黄/2個 ○牛乳/50ml ○生クリーム/50ml
○すいおう粉末/5g ○米粉/9g ○卵白/2個分 ○砂糖/5g

作り方

- ① 室温にした軟らかなクリームチーズに、卵黄、牛乳、生クリームを入れ、混ぜる。
- ② ①にすいおう粉末、米粉を少しずつ加え、だまにならないように混ぜる。
- ③ 卵白に砂糖を加えてメレンゲを作り、②に何回かに分けて加え、ていねいに混ぜる。
- ④ ③を型に流し、周囲をアルミ箔で覆う。一回り大きな型に入れてもよい。
- ⑤ 天板に湯を入れ、160℃のオーブンで40分、150℃に下げて10分焼く。



「ベーグル」

材料(6個分)

○すいおう粉末/6g (小さじ2) ○強力粉/300g ○砂糖/15g
○塩/6g ○ドライイースト/3g ○ぬるま湯/150ml ○牛乳/20ml

作り方

- ① すいおう粉末と強力粉をボウルの中で混ぜ、中央をくぼませて砂糖と塩、皿に塩から離してドライイーストを入れる。
- ② ①に牛乳とぬるま湯を入れ混ぜ、広い台の上で約15分こねる。6等分して丸め、ぬれ布巾をかけて約15分ねかせる。
- ③ 成型して約40分発酵させ、わかした湯に砂糖か蜂蜜(分量外)を入れ、片面約30秒ずつゆでて、190℃のオーブンで約25分焼く。



「リーフパイ」

材料(10枚分)

○すいおう粉末/2g ○薄力粉/50g ○強力粉/50g ○塩/3つまみ
○無塩バター/50g ○冷水/30ml ○グラニュー糖/適量

作り方

- ① よくふるった薄力粉、強力粉、すいおう粉末、塩を台にのせ、その上にバターをのせて、こねないようにカードで何回も切りながら混ぜる。
- ② 真ん中にくぼみを作り冷水を入れ、混ぜる。
- ③ めん棒で伸ばし、半分に折ってのばすことを3回繰り返す。2~3mmにのばして型で抜き、両面に刷毛で水を塗って、グラニュー糖をふる。
- ④ 200℃のオーブンで約15~20分焼く。

「すいおう」をたべたい！ 作りたい！ 使ってみたい！ という方へ

パソコン、スマートフォンからのすいおう情報は … <https://www.jataff.jp/suiou/>

「すいおう」活用事例



健康食品として加工（青汁）



健康食品として加工（タブレット）



お弁当として販売（鶴岡市）



学校給食として使用（鶴岡市）

「すいおう分科会」という組織があります

「すいおう分科会」はすいおうの産業化やブランド化を促進するために、新品種産業化研究会の分科会として発足しました。すいおう普及のために多様な企業が参加し、栽培から販売まで各地で事業を手がけています。



すいおう分科会参加企業のご案内（2019年11月現在）

株式会社アイピーオー	http://www.iponet.jp/
アネット有限会社	http://www4.synapse.ne.jp/anet/
有限会社コウヤマ	http://imo-ya.com/
晨星興産株式会社	http://himuka.chu.jp/satsumaimo/?page_id=49
株式会社東洋新薬	http://www.toyoshinyaku.co.jp/
株式会社デリシャス・ハーツ	http://delicious-hearts.com/

「すいおう」は2回以上収穫できます。

大半の野菜は、収穫してしまったらそれきりですが、「すいおう」の場合には、一度収穫しても、残った茎の節から新しい芽が生長するため、長期間繰り返し収穫できます。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		一般地		←→		←→					
		温暖地		←→		←→					

←→ 植付け ←→ 茎葉収穫