



『まあくんのいもほり』（こどものとも年中向き４０４号）

おおともやすお／作 福音館書店

きょうは ほいくえんの いもほりのひ。こぐまの まあくんは、はりきって おとうさんのおっきい リュックを せおって いきました。だって ほった おいもを たくさん いれるのですから。でも、とれた おいもを リュックに つめたら とっても おもくて さあ たいへん。やまの うえで ころんだら、おいもが とびだして ごろごろごろごろっ。おいもは どこまで ころがっていったのでしょうか。



『知識ゼロからの芋焼酎入門』

日本酒類研究会／編著 幻冬舎

さつま芋の歴史や品種といった小難しい話はちょっと…。さつま芋のレシピ本？ 甘いものはあんまり好きじゃない。でもお酒は大好き！ そんな方におすすめなのはこの１冊。芋焼酎の基礎知識や銘柄の紹介はもちろん、あなたにぴったりのタイプの芋焼酎がわかる診断があったり、芋焼酎にあう料理が紹介されていたりと、軽く読み進めることができます。知識を蓄えてから飲む一杯は、今までとは違った味わいがあるかもしれませんよ。



『おおきな おおきな おいも』

赤羽末吉／さく・え 福音館書店

ここは あおぞらようちえん。あしたはいよいよ みんながたのしみにしていた いもほりえんそくのひです。ところがあさになってみると、あいにくのあめ…。いもほりえんそくにいけない こどもたちは、せんせいから かみとえのぐをもらって、ごしごし しゅっしゅっぴちやぴちや しゅっしゅっ なにやら かきはじめました。そして できあがったえを こんどは…。想像力豊かなこどもたちの世界を覗いてみてはいかがでしょうか。



『さつまいも 伝来と文化』（かごしま文庫 19）

山田尚二／著 春苑堂出版

サツマイモは、八千年から一万年ぐらい前から、すでに地球上に存在していたと報告されている。南アメリカのペルーの遺跡から発掘された出土品の中にも、サツマイモをモチーフにした土器などがあったそう。中国の晋の時代の文献には、サツマイモがすでに登場していた。そして明の時代に、さつまいもは、琉球王国の進貢船の総官によって、沖縄に持ち帰られたらしい。サツマイモの雄大な旅の記録である。

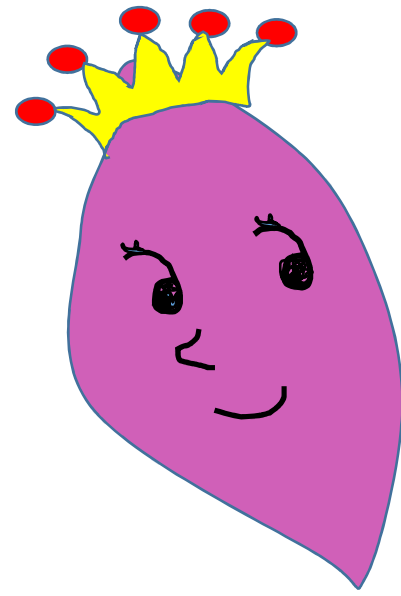


『まるごと さつまいも』（絵図解 やさい応援団）

八田尚子／構成・文 野村まり子／構成・絵 大竹道茂／監修 絵本塾出版

やさしい色合いのイラストから子ども向けの絵本…と思い込んではいけません。さつまいもの起源から伝播、日本への到来など歴史的なことから、おいしい食べ方、現代のさつまいもを取り巻く世界の状況まで網羅しています。本書によると一人当たりの年間消費量１位であるソロモン諸島では日本の２５倍も食べられている、のだとか！

掲載されているさつまいもの栄養価を見るだけで、元気になりそう。時々登場する、かわいいさつまいもモキャラクターにも癒されます。



紅赤は サツマイモの女王

サツマイモに関するおすすめ本

編集・発行／さいたま市立北浦和図書館

発行年月／令和２年１２月



～サツマイモの女王「紅赤」の発見の地として～

北浦和図書館ではサツマイモに関する資料を集めたコーナーを設置しています。サツマイモの女王と呼ばれる品種「紅赤」発見の地が北浦和とされているからです。コーナーには絵本から専門書まで幅広く３００点以上収集しています。このブックリストは北浦和図書館職員がおすすめする本を紹介しています。飢饉を救う「救荒作物」とも呼ばれているサツマイモ。当館では、サツマイモに関する資料の収集、ブックリストの作成などの取組を通じて、SDGsの目標２「飢餓をゼロに」に貢献したいと考えています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



さいたま市教育委員会は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

『紅赤ものがたり サツマイモの女王』

青木雅子／著 黒田祥子／え けやき書房

紅赤というサツマイモをご存知ですか。明治３１年に、北浦和で、山田いちという女性が発見したサツマイモです。美しくて味がよく、サツマイモの女王と呼ばれた紅赤は、大正から昭和初期の頃には、埼玉県のスツマイモの作付け面積９割を占めるほどになりました。紅赤はどのように発見され、県内に広まっていったのでしょうか。山田いちとはどんな人だったのでしょうか。小学校高学年向きの本ですが、大人の方もどうぞ。



『さつまいも史話 コロンブスから芋地蔵まで』

木村三千人／著 創風社出版

瀬戸内海の中ほどに浮かぶ大三島。水が乏しく、水田がきわめて少ない島にあってはさつまいもは島民の命をつなぐために欠かせない食糧であった。島民であり郷土史家でもある著者による、さつまいものルーツを辿る一冊。さつまいもは大航海時代に壊血病にかからない航海食として重宝され、原産地の中南米から琉球・薩摩まで伝播した。江戸中期、領内への立入は容易ではなかった薩摩藩から、貴重な芋種を瀬戸内まで持ち帰ってきた下見吉十郎は、大三島では「芋地蔵」としてまつられている。



『ほしいも百年百話』

先崎千尋／著 茨城新聞社

ある時の江戸でのこと。芋問屋の店先で「柔らかすぎて焼きいもにはならない」と生芋を返しにきた焼きいも屋がいた。これを見ていた栗林庄蔵はサッとひらめいて安く買い受け「煮切り干し」を作ったのが、ほしいもの始まり。明治時代になると、蒸して厚切りにして乾燥させる「蒸し切り干し」が開発され生産量が急増していった。

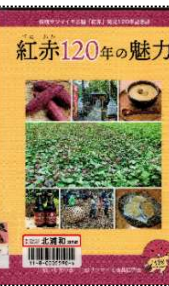
茨城県ひたちなか地域にスポットを当てながら、サツマイモの日本伝播から将来までを描いた芋尽くしの一冊。



『サツマイモの世界 世界のサツマイモ 新たな食文化のはじまり』

山川理／著 現代書館

サツマイモは、約400年前に日本に伝わり雨や日照りにも負けず、肥料もあまり必要としません。害虫にも強く栄養豊富で、主食やお菓子、焼酎にもなるサツマイモは収穫量も白米の3倍で人類の健康を守る重要な作物です。葉は4層から5層にも重なりツルが伸び地表面を覆うと雑草も生えにくくなります。環境も守ってくれる魅力あふれるサツマイモ。この一冊でサツマイモの世界へどうぞ。



『紅赤120年の魅力 伝統サツマイモ品種「紅赤」発見120年記念誌』

山田英次／編 井上浩／編 橋本亜友樹／編 川越いも友の会 川越サツマイモ商品振興会

埼玉県の特産品のひとつ・川越いもとは、サツマイモの女王「紅赤」のことです。栗のような風味の上品な甘みのお芋ですが、栽培が難しく、様々な努力が必要でした。

その120年の歴史や取り組みを関係者のエッセイやコラムでまとめています。巻頭のカラーページには、紅赤のレシピや加工商品も紹介されており、味噌ポタージュはぜひとも作ってみたい一品です。「浦和が一番」という名前の紅赤あん入りのスイーツもあります。



『サツマイモと日本人 忘れられた食の足跡』

伊藤章治／著 PHP 研究所

サツマイモは米やパンより安価で栄養価が高い。それでいて、痩せた土地でも容易に育ち、味も良い。さらには江戸の初期には「救荒作物」として、民衆を救った。本書はそんな万能な食べ物であるサツマイモの歴史や「ジャガイモ」との比較、ひいては町おこしへの活用についてなど、著者独自の視点で各地を取材し、丁寧にまとめられている。



『朝さつまいもダイエット 体重8kg減&16年リバウンドなし!』

鈴木絢子／著 SBクリエイティブ

著者はさつまいもを毎朝食べて体重8キロ減、以来16年にわたって理想の体形を維持しています。さつまいもでダイエットができるかどうかは個人差があるでしょう。でも、便秘解消、美肌効果、栄養満点、安くて身近な健康食品であることは間違いありません。コツは大事な栄養分が逃げないように皮をむかず水にさらさないこと。

おいしくて簡単で体にいいレシピもたくさん紹介。さつまいもを食べて疲れ知らずの元気な体になれる本です。



『焼きいもが、好き!』

日本いも類研究会「焼きいも研究チーム」／企画編集 農文協プロダクション

あなたは、ほくほく、しっとり、ねっとりのどれが好みの焼き芋タイプ? 見た目は素朴だけど中身は栄養満点な優等生の焼き芋。どうして焼くと甘くなるの? 普段何気なく食べている焼き芋ですが、魅力やこだわりをいろんな立場からサツマイモにまつわる様々な知識を深めることが出来る一冊です。サツマイモの種類や効能、レシピなどが載っていて、目から鱗の情報も盛りたくさん。読めばきっと焼き芋好きになること間違いなしです!



『まじょのあいもパーティー』

なとりちづ／さく おおともやすお／さく 童心社

こぐまえんでは ねんちょうぐみに なると、さつまいもを そだてます。まちに まった いもほりのひ。さつまいもばたけに いくと たてふだが たっていました。「いもをはんぶん よこせ」 まじょからの てがみです。さあ、たいへん。みんなは おいもを ひとつのこらず ほりだして、まじょが くるまえに いそいで えんに かえりました。あそび心あふれる素敵ないもほり行事をえがいた幼年物語。



『フタとサツマイモ 自然のなかに生きるしくみ』

梅崎昌裕／著 小峰書店

自然と無関係に生きていくことはできない。自然のありがたさを忘れかけたわたしたち。忘れたことはまた学べばいい。「人間が生きるしくみ」について、パプアニューギニアの二つの村で積極的に現地の日常生活に入り込み、受動的な調査を行う。どちらの村においても生きるしくみの中で重要な位置を占める「フタ」と「イモ」を通して、生きるしくみについて学んだ著者から、最後にこれから世界で生きる日本人に向けてのメッセージがある。



『サツマイモ』（そだててみよう!はじめての栽培)』

松井孝／監修 金の星社

サツマイモもジャガイモも、「いも」の部分を食べる野菜ですが、実は違う種類の植物です。サツマイモは、アサガオの仲間ジャガイモはナスの仲間です。サツマイモは養分がたっぷりなので、水に入れておくだけで、つるや葉が伸びます。植木鉢やプランターでも栽培できるので、あなたも育ててみませんか?

育て方だけでなく、おいしく食べる方法、保存方法までわかりやすく紹介しています。