

2

耐暑性健康増進作物

アマランサス

ヒユ科

学名 : *Amaranthus tricolor* L. subsp. *mangostanus* (L.) Aellen

熊本県農業研究センター

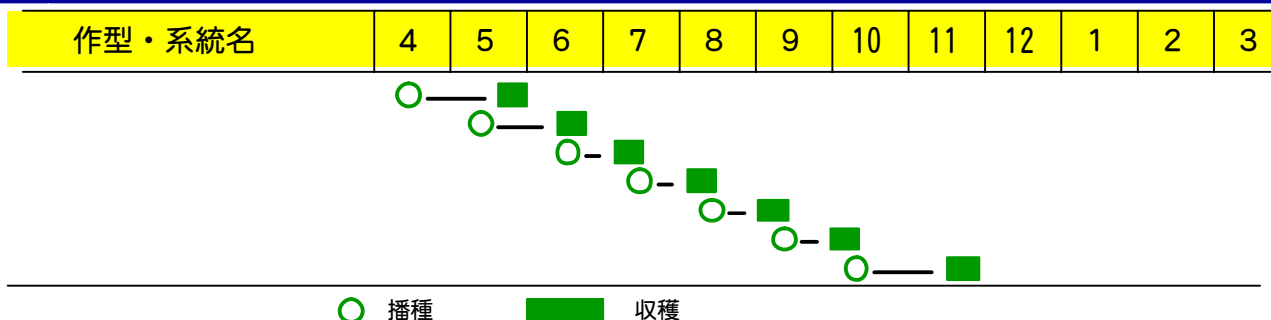
(1) 特徴



アマランサスは雑穀としても知られているが、高温乾燥に強いいため東南アジアの熱帯～亜熱帯地域では重要な野菜として定着しており、専用の品種がある。くせのない食味で、ホウレンソウと同じような利用ができる。カリウム、鉄などのミネラルやビタミンCを多く含み、抗酸化能も高く健康野菜としての価値が高い。

低温期の生育は緩慢であるが、盛夏期には非常に早く播種後20日程度で収穫できる。品種には「White Leaf」等の葉が緑色のタイプと、「Hu Hsien」等の紫色の斑入りタイプ（共に台湾）があるが、国内でも類似の品種が市販されている。ベビーリーフとしても利用できる。

(2) 栽培ごよみ



(3) 栽培方法・出荷形態

●ほ場準備

安定生産のためには雨よけハウスの利用が望ましい。また、シロオビノメイガやハスモンヨトウ等の虫害対策として、1～2mm目合い程度の防虫ネットをハウスサイドや妻部分に張る。

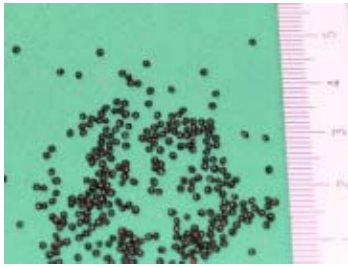
事前に堆肥2t / 10aと石灰質資材を施用する。施肥量はN、 P_2O_5 、 K_2O を各15～20kg程度とし、十分混和する。幅120cm程度の畝を作る。



シロオビノメイガ



生育状況



アマランサスの種子



発芽の様子
(これくらいの本数で良い)



収穫時の大きさ



アマランサスのベビーリーフ

●種のまき方

種子が非常に小さいので厚播きにならないように注意して散播する。種子を少量の乾燥させたほ場の土と十分混和して播くと均一に播種できる。播種後はレイキ等で畦面を軽く混和し十分灌水する。また、乾燥防止のため寒冷紗や不織布等で被覆し、発芽後は速やかに取り除く。生育が早く収穫適期の期間が数日しかないので、継続して収穫するためには小面積ずつ2～3日間隔で播種する。

播種量

- 通常収穫の場合 -

通路等を除いた播種する部分の面積10㎡あたり1.5 g (1.8ml) 程度が適当で、計量スプーン等で計る。1mlの計量スプーン1杯でおよそ5.5㎡分となる。

- ベビーリーフとして利用する場合 -

播種面積10㎡あたり10 g (12ml) 程度が適当である。5mlの計量スプーン1杯でおよそ4㎡分となる。

●は種後の管理

生育前半は土壌表面が乾いたら灌水する。後半は控える。

●収穫出荷

- 通常収穫の場合 -

草丈が25cm程度になったら収穫する。

播種から収穫までの日数

- ・4月および10月中旬播種：38～40日程度
- ・5月中旬播種：27日程度
- ・6月および9月中旬播種：23日程度
- ・盛夏期：20日程度

萎れやすいので早朝の収穫に努める。また、根付きの状態や袋詰めでの出荷により鮮度を保つ。

- ベビーリーフとして利用する場合 -

草丈12～14cm、葉数4～4.5枚程度で収穫する。

播種から収穫までの日数

- ・5月中旬播種：20日程度
- ・盛夏期：14日程度

●病害虫防除

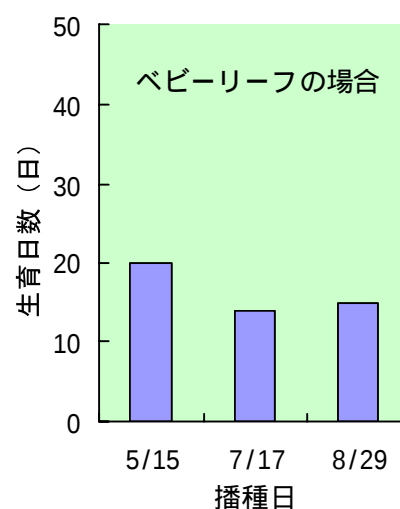
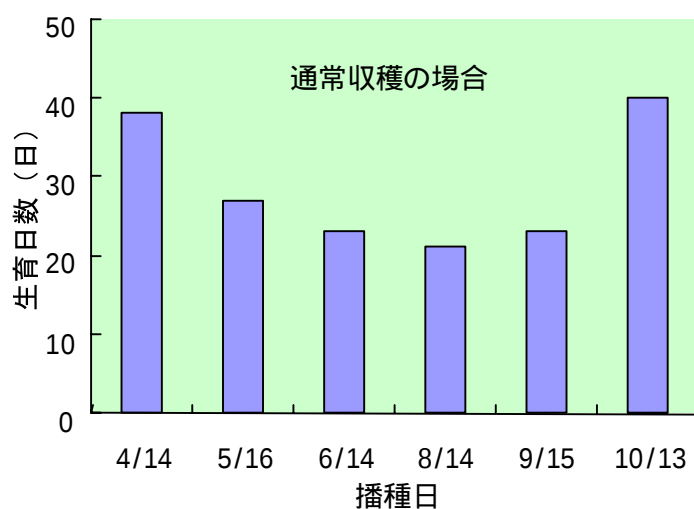
前述のように防虫ネットにより害虫の侵入を防ぐことを基本とする。

(4) 栽培のポイント・注意点

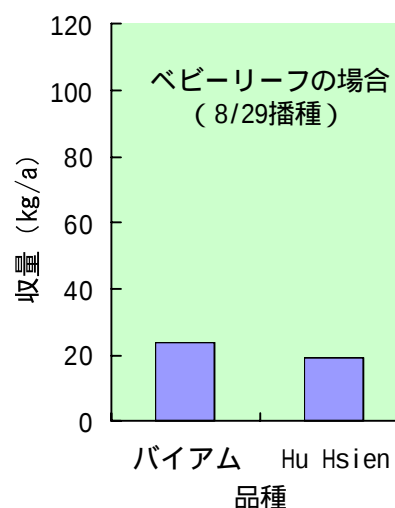
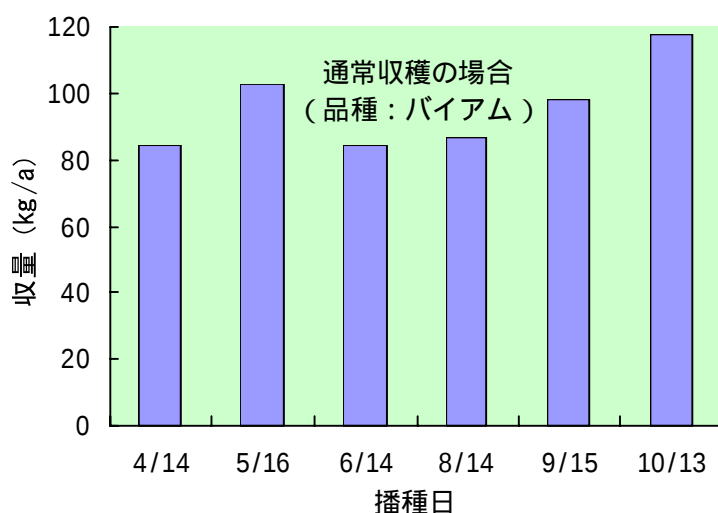
厚播きすると徒長し商品価値が低下するので前述の播種量を厳守する。

また、生育が早く収穫適期が2～3日と非常に短いので、1日に出荷可能な量を基に面積を決め、2～3日ずつずらしながら継続的に播種する。10m²当たり収量は8～10kgである（ベビーリーフの場合は2kg程度）。

(5) 具体的データ



播種から収穫までの日数（品種：バイアム）



収量

(6) 成分分析



カリウム、ビタミンC、鉄が多く含まれる野菜である。また、抗酸化能も高い活性を示している。

台湾の解説書には、「漢方では解熱剤として認められており、夏に過剰な労働によって汗をかき口が渇くときは、アマランサスを摂取することにより速やかに熱がおさまる」と書かれている。

抗酸化能とは酸化を防止する効力のことで、体内では過酸化脂質の蓄積を防ぎ、老化や動脈硬化の予防に有効とされている。

内容成分

分析：熊本県農業研究センター

成分名	20～30cmに生育したもの		ベビーリーフ	
	バイアム	Hu Hsien	バイアム	Hu Hsien
	新鮮物100g当り			
水分	92.7%	91.0%	93.6%	92.7%
窒素	337.0mg	412.6mg	438.8mg	490.3mg
リン	67.3mg	61.9mg	88.8mg	84.0mg
カリウム	646.3mg	742.9mg	603.7mg	598.8mg
カルシウム	148.9mg	171.4mg	184.9mg	226.2mg
マグネシウム	117.3mg	140.6mg	168.4mg	192.4mg
鉄	1.43mg	2.69mg	0.92mg	1.99mg
マンガン	0.20mg	0.21mg	—	—
亜鉛	0.60mg	0.71mg	—	—
ビタミンC	32.7mg	45.4mg	36.6mg	47.3mg
ポリフェノール	64.0mg	70.2mg	75.9mg	76.2mg
抗酸化活性	81.4mg	72.2mg	475.4 μ mol	486.6 μ mol

注1) バイアムは平成17年5～11月に毎月1回収穫したものの分析結果の平均である。Hu Hsienは、平成17年5月22日、8月7日に収穫したものの分析結果の平均である。ベビーリーフは平成19年6月14日、7月31日、9月13日に収穫したものの分析結果の平均である。

注2) 各成分は現物100g当りで示した。20～30cmに生育したものでは、ポリフェノールは没食子酸相当、抗酸化活性はアスコルビン酸相当で示した。ベビーリーフでは、ポリフェノールは没食子酸相当、抗酸化活性はTrolox相当で示した。

(7) おいしい食べ方



アクが少ないので、下ゆでせずに炒めたり、スープにも入れることができる。
また、若いうちはサラダとして生で食べることもできる。



【華風和え物】

材料（4人分）

- ・アマランサス 300g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・にんにく 1/2片
- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- ラー油 少々
- ごま油 小さじ1/2
- おろしにんにく 少々
- 塩 少々

A



<作り方>

中華鍋に油を入れ、にんにくを加えてゆっくり香りを出し、アマランサスを炒める。（アマランサスが大きい場合は、6～7cmに切る。）そこに、水を1カップ入れて、塩をひとつまみ加え、すばやくザルにあげて水気を切り、器に盛る。

Aのたれを作り にかける。

提供：芦北地域振興局 農業普及指導課

【豚肉炒め】

材料(約5人分)

- ・アマランサス 500g
- ・にんにく 3かけ
- ・豚肉スライス 100g
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・中華味調味料 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ2
- ・砂糖 好みに応じて



<作り方>

- ① アマランサスの葉を1枚ずつ茎からちぎり取る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんにくをかるく炒め、豚肉細切れ(スライス)を加えて強火で炒める。
- ③ ②に①を加えて強火で炒め、オイスターソースと中華味調味料を加えて味を調える。

提供：タイ・ラオス料理 シンカム



味噌汁の具として利用



わかめ、ベーコンとの卵とじ(トマトソースの上に盛りつける)



左：マヨネーズ和え
右：ごま和え

提供：八代地域振興局
農業普及指導課



肉まんじゅうの具としてアマランサスを利用

提供：芦北地域振興局
農業普及指導課