



＼ホクホク！モチリ！／ 秋の味覚 おいもの話

北海道のおいも

北海道を代表するおいもといえば、じゃがいもと長芋。初夏、一面に白や薄紫の花が咲くじゃがいも畑は、北海道ならではの田園風景です。ふと、「そういえば、長芋畑ってどんな景色だったかな」と思い出そうとしても思い浮かばず。気になって調べてみたら、ずっと豆畑だと思っていた畑が、実は長芋畑だったということを知りました。長芋はインゲンのようなつる性の植物なので、すっかり豆だと勘違いをしていたのです。

10月下旬になると、緑色の葉が黄色に変わり、収穫時期を迎えます。長芋は、胃腸や呼吸器の粘膜を保護してくれたり、免疫力を高める効果も期待できます。これからの季節、風邪やインフルエンザ予防にもおすすめの食材です。



収穫を前にした洞爺湖町の長芋畑。長芋の産地といえは十勝地方が有名ですが、羊蹄山のふもと、洞爺湖町や真狩村、喜茂別町でも長芋の生産が行われています。写真提供／ PIXTA

さといもの王様

おいもといえば、9月のシルバーウィークが明けてすぐのこと。「芋煮会の案内、届いたよ～」と電話をくださった方とあれこれ話すうちに、さといもの話になりました。岩手県沿岸部で生まれ育ったその方は、さといもといえば「二子（ふたご）さといも」、とっても美味しいさといもだよ、と教えてくれました。

二子さといもは、岩手県北上市二子地区で300年以上も前からつくられている希少な在来種です。なめらかな食感で味が濃く、煮崩れしにくいことから「さといもの王様」と呼ばれている品種。二子地区では、この二子さといもが主役の「いもの子汁」が秋の風物詩なのだそう。

農林水産省のウェブサイト「うちの郷土料理」※1によると一産地の北上市二子地区では、さといもの味をしっかりと味わえるように、皮はこそぐようにむき、さといも以外の根菜を入れずに「いもの子汁」を作る—とありました。皮のむき方ひとつで味に違いがあらわれるんですね。



いつの日か、こんなさといも畑が道内で見られるかも？写真は本州のさといも畑。写真提供／ PIXTA

変わる産地

さて、さといも栽培の北限は東北と言われてきただけに、北海道産のさといもはめったに見かけません。でも、思い返せば15年前、「北海道産のさつまいも」がまだまだ珍しかったことは、みなさまもよくご存じではないかと思います。それが今では「由栗（ゆくり）いも ※2」など、新しい北海道産ブランドが誕生するほど定着しています。温暖化の影響、と考えると複雑な気持ちになりますが、こうした変化は、農家さんたちの栽培・管理の研究による成果でもあります。すでに道内で、小規模ですがさといもを育てて販売する農家さんがいたり、「サツポロさとらんど」※3で毎年行われる秋の収穫体験でさといもの収穫が体験できたり。そういえばいつ頃からか、ホームセンターでさといもの種芋を見かけるようにもなり、少しずつ栽培の広がりを感じます。そう考えると、あと15回四季がめぐったら、さといもも今のさつまいものようにになっているのかもしれない。



「由栗いも」は、空知地域の栗山町と由仁町の若手農家さんが中心となり栽培方法を研究し、2019年から本格的に生産が始まったさつまいもです。そのほか、北見市常呂町の「オホーツクシルク」などの道産ブランドがあります。写真提供／そらち南さつまいもクラブ



おいもについてさらに詳しく
※についてはこちらから！



※1 農林水産省「うちの郷土料理」

農林水産省ホーム>基本政策>食文化>うちの郷土料理>SEARCH & MENU で全国の気になる郷土料理を見つけられます。岩手県のいもの子汁については、QR コードからご覧ください。

※2 ゆっくり育てた由栗も

「由栗も」は、空知地域の栗山町と由仁町の生産者による「そらち南さつまいもクラブ」が生産するさつまいも。ゆっくり時間をかけて育て、熟成させた、北海道初めさつまいもブランドです。



※3 札幌市農業体験交流施設 サッポロさとらんど



1年を通じてさまざまな農業体験や手作り体験ができ、子どももおとなも年齢問わず楽しみ・学べる施設。収穫体験は5月のアスパラに始まり、11月上旬まで15品目の野菜の収穫を体験できます。

余談：じゃがいもの生命力！

今年、家庭菜園のはじっこに、植えてもいないじゃがいもが芽を出しました。しかも6株も。なんで？と思って考えたら、そこはちょうど生ゴミコンポストを置いていた場所。生ゴミとして捨てたじゃがいもの芽が、コンポストの中で越冬し、春に土と混ざられそのまま成長したのです。8月、いろいろな種類のじゃがいもが収穫できました。(金榮)

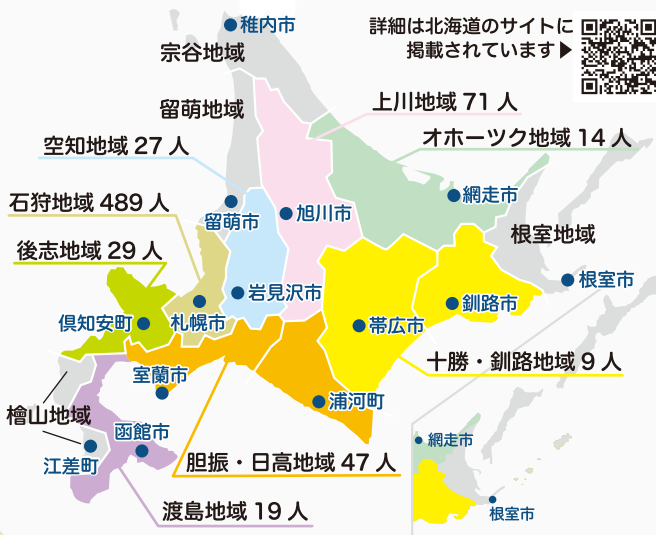
からからトビックス！

原発事故損害賠償・北海道訴訟 終結

前号で2026年9月18日(金)に判決が言い渡されるとお伝えしていた原発事故損害賠償・北海道訴訟は、札幌高等裁判所からの和解案を受け協議を重ねた結果、8月18日(火)に原告66世帯176人全員と東京電力との和解が成立しました。これに伴い、国への控訴を取り下げたことで本訴訟は終結しました。

令和8(2026)年8月1日現在

東日本大震災による北海道の避難者数 705人



ここからつながる！
相談窓口のご紹介

NPO法人トラウマトリートメントセラピストグループ Trauma Treatment Therapist Group

たとえば、特定の出来事に遭遇すると動悸がする、突然の涙や心のざわつき、不眠、不安、自信喪失……。目に見えないトラウマ(心の怪我)は、身体を通じてさまざまなサインを現します。でも、「自分にカウンセリングが必要だとは思えない」、「カウンセリングの利用は少しハードルが高い」という方も多いのではないのでしょうか。

NPO法人 Trauma Treatment Therapist Group (以下、TTTG)は、ひとりでも多くの人の心が回復することを願い、オンラインでの無料カウンセリングを提供する有資格セラピストの団体です。

自分自身のこと、後回しにしていますか？少しでも思い当たることがあれば、無料カウンセリングをご利用ください。TTTGの皆さんは、心の怪我の手当てに一緒に取り組んでくれる、心強い専門家です。



無料カウンセリング実施日(きいろの日)

要予約 11月25日(水)に予約サイトが公開されます▶
<https://tttgkokoronokea13.peatix.com/>



2026/12月							2027/1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5					1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							31						

相談時間は 20:30~22:30 (1回30分)

また、ウェブサイト(右QRコード)やメールからでもご相談いただけます。その際、「からから便りを見ました」とお伝えいただくと対応がスムーズです。



traumat.t.group@gmail.com



東日本大震災の影響により
道内に暮らしている方

相談窓口

平日 10:00~17:00

TEL **011・200・0973**

NPO法人 北海道NPOサポートセンター

FAX 011・200・0974

✉ info@hnposc.net

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目5-74
市民活動プラザ星園201

相談窓口への
問い合わせフォームは
こちらから！

