



# 里芋

山で採れる山芋に対し、里で採れるから里芋と呼ばれています。日本には、中国や南方から縄文時代に伝わったとされ、稲作より歴史のある作物です。

親イモから子芋、孫芋と芋がどんどんできるので、子孫繁栄の象徴として縁起物として扱われてきました。秋の名月には団子を供えますが、これは昔、里芋を供えていたなごりです。

### 栄養

旬：9月～11月

主成分はでんぷんとタンパク質で、ビタミンB1、B2、E、カリウムなどを含んでいます。食物繊維が豊富で、便秘の予防に役立ちます。水分も多いため、他のイモ類に比べて低カロリーです。

●独特のめめりは、水溶性繊維である**ムチン**と**ガラクトン**によるもので、タンパク質と炭水化物が結合したもので、腸内環境を整える働きがあります。

#### ガラクトン…

消化を促進する作用、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるとされています。また、血圧・コレステロールを下げる効果があるとされています。

#### ムチン…

胃や胃壁の潰瘍を予防し肝臓の強化をする働きがあり、タンパク質の消化吸収を助ける作用があります。

●**カリウム**はイモ類の中でも比較的多く、余分な塩分を排出し、むくみや高血圧の改善に効果があります。

### 選び方、保存方法

泥つきで皮に適度に湿り気があり、実が固いもの。湿らせた新聞紙に包んで常温で保存します。低温、乾燥に弱いので冷蔵庫での保存は避けましょう。

### 里芋の調理

かゆみを防ぐには

里芋の皮をむくと手がかゆくなります。これは小さなシュウ酸カルシウムの結晶が皮膚に刺さり、かゆみを起こしてしまいます。手に塩か酢水をつけてむくとよいでしょう。

つるりとむける皮のむき方

泥を落として、よく洗い、水から3分ほど茹で、冷水にとってから手でむくと、かたい皮だけがつるりとむけます。

### 里芋の種類



**いしかわ せ 石川早生**  
やわらかくやや淡白。ゆがいて食べるきぬかつぎに使われる。



**セレベス(赤芽)**  
芽が赤い。ホクホクしていて、薄味の場合煮に向く。



**どだれ土垂**  
関東地方で多く栽培されている。粘りが強く、やわらかい。



**やがしら八つ頭**  
ほっくりとして味がよいので、煮物やおせち料理に使われる。



**たけのこいも**  
別名「京いも」ともいう。地上に伸びる姿が、たけのこに似ている。



**とうのいも唐芋**  
棒タラと炊き合わせた京料理のいも棒に使う。

## レシピ

### 里芋と豚肉の照り焼き

お弁当のメインおかずにもなります。玉ねぎを入れても美味しいと思います。

Copyright©COOKPAD Inc. All Rights Reserved



#### 材料 (4人分)

里芋 …… 4個  
豚こま切れ …… 150g  
片栗粉 …… 大さじ2~3  
シソまたはネギ

しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1・1/2

#### つくり方

- 1 里芋は皮をむき、一口大に切り、茹でて中まで火を通す。
- 2 豚肉と里芋の表面に片栗粉をまぶす。
- 3 **A**の調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油をひき、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、里芋を入れて少し炒め、混ぜておいた調味料を入れて、とろみが出たらでき上がり。器に盛り、シソまたはネギをあしらう。

参考：「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店