

山芋

yam



山芋の原産は中国ですが、日本でも縄文時代から食されてきたと言われていています。当時すでに野生種ではなく、栽培したものを食べていたとの記録があります。10月から翌4月まで収穫されますが、長芋、つくねいもは、11～12月、いちょういもは、12～翌1月が旬です。収穫より少し時間をおいた年末以降のものが、水分が抜けて粘り気が強くなり、糖質も増えて美味しくなります。

栄養

ビタミンB群、C、カリウムなどのミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。

- 特徴はアミラーゼ、ジアスターゼ、グルコシダーゼなどの消化酵素が豊富に含まれていることです。そのため山芋はいも類の中では、唯一生のままでも食べられる芋です。
- カリウムが多く含まれ、高血圧の予防に効果があります。

山芋の仲間



長芋

長いものでは1メートルほどにもなる。水気が多く粘りが少ない。細く切るとサクサクとした歯触りが生かせる。



自然薯

天然物は粘りが非常に強く味も良い。収穫までに3～4年かかることや、掘り出すのに困難なことから、市場に出回っているのは栽培物が多い。



いちょういも

形は手のひら形、棒状、扇状。粘りも長芋より強く、アクも少ないので、すりおろして食べるのに適している。



大和イモ

丹波芋、伊勢芋が有名。形は握りこぶしのように、粘りが強い。丹波芋は皮が黒く、伊勢芋は皮が白い。とろろの他、揚げ物や和菓子にも使われる。



むかご

自然薯や長芋の腋芽に相当する部分が、糖分を貯えて小指の先ほどの球状になったもの。炊き込んでむかご飯や塩ゆでや素揚げにするとうまい。



健康 かわら 版



第186号
平成30年10月



保存方法



- 切ったものは切り口から水分が失われて、変色していくので、切り口にラップをして冷蔵庫で保存してください。1週間以内に使いきります。
- すりおろしたものやせん切りしたものは、冷凍保存することができます。とろろは薄く延ばして冷凍すると、必要な分だけポキンと折って使えるので便利です。

10月の行事食



今年の“中秋の名月(十五夜)”は9月8日、“後(のち)の月”と呼ばれる十三夜は10月6日です。十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。十五夜だけを観賞するのは「片月見」と呼び、縁起が悪いと言われていて、必ず十三夜も行われていました。十三夜は「豆名月」「栗名月」ともいい、すすきやお団子、秋の収穫物を供え、栗ごはんや豆を使った料理を食べます。



十六団子

10月は収穫の時期。その年に収穫された新穀で作る「亥の子餅」や、収穫を終えて山に帰る田の神さまにお供えする十六団子の行事食があります。



亥の子餅



今月のレシピ

おやつやビールのお供に! 山芋のチーズ焼き

【材料】2人分

長芋……………150g
とろけるチーズ……………50g
小麦粉……………大さじ1
ゴマ……………適量
香味野菜(青じそ、ねぎ、
バジル、パセリなど)適量

【作り方】

- ①長芋は皮をむき5mm厚さの輪切りにし、ビニール袋に入れて上からすりこ木などで少し塊が残る位にたたきつぶす。
- ②スライスチーズの場合は5mm幅の短冊切りにする。
- ③①の長芋のビニール袋にチーズ、小麦粉を入れてビニール袋の上から、よく混ぜ合わせる。
- ④③の種をフライパンに8cm位の大きさに薄く引いて、上にゴマをかけ、両面を香ばしく焼く(油はいりません)。お好みで、香味野菜(青じそ、ねぎ、バジル、パセリなど)のをのせると味の変化が楽しめます。

参考:「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店、「野菜の本」講談社