

里芋

taro



里芋は山で自生する山芋に対し、里で作る芋として里芋と呼ばれるようになりました。原産地はインドからインドシナ半島など熱帯アジアです。稲作が始まったのは縄文時代後期の頃と言われていますから、里芋の栽培はそれよりも以前から行われていたと考えられています。里芋は、親芋に子芋、さらに孫芋とたくさんの芋がつくことから子孫繁栄の象徴として昔からお正月や行事などの料理によく使われています。

栄養

芋の中では水分が多く、芋の大きな特徴である炭水化物もそれほど多くなく、低カロリーです。里芋のぬめりはマンナン、ガラクトンなどの食物繊維です。特にカリウムが多く含まれ、ビタミンB1、銅なども比較的多く含まれています。

- **ガラクトン**は腸の働きを助け、血糖値や血中コレステロール値を低下させる効果があります。**マンナン**は、便秘の予防、肥満防止、コレステロール低減作用などが知られています。また、これらの食物繊維は腸内善玉菌の餌となり、腸内の状態を良好に保つのに役立ちます。
- **カリウム**はナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、血圧の上昇を抑える効果があります。

里芋の種類



土垂(どだれ)

里芋の代表品種で、子芋と孫芋を利用します。楕円形で肉質はやわらかくねっとりとした食感で、煮崩れしにくいので煮物に最適です。



京芋(たけのこ芋)

親芋だけを食べる品種で、主産地は宮崎県です。見た目が竹の子に似ていることから「たけのこいも(筍芋)」とも呼ばれます。ぬめりが少ないため皮がむきやすく、ホクホクとした食感で煮物向きです。11~3月頃に出回ります。



石川早生

8月頃から収穫される子芋用の極早生種です。「土垂」よりも小さくコロッと丸い形をしていて、やわらかく粘りがあります。煮物のほか、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」にもよく利用されます。



セレベス(赤芽大吉)

インドネシアのセレベス島から導入した里芋です。親芋、子芋とも食べられる品種で、皮がほんのり赤味かかっています。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適です。大きさは親芋がソフトボールほどで、子芋は土垂と同じくらいです。11~12月頃がシーズンです。



簡単にむける皮の剥き方

里芋をよく洗って泥を落としたり、5分ほどゆで、冷水にとってから手でむくとかたい外皮だけがつるりとむけます。

手がかゆくなった時は

酢水や塩で洗うとかゆみが治まります。また、かゆみの原因であるシュウ酸カルシウムは熱に弱いので先に里芋を茹でてから皮をむけば、かゆくなりません。



今月のレシピ

里芋と鶏肉の煮物

【材料】2~3人分

里芋…………… 250g
 鶏モモ肉…………… 200g
 オクラ…………… 3本
 ゴマ油…………… 適量

水…………… 100cc
 だしの素…………… 小さじ2
 A 砂糖…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ2
 酒…………… 大さじ1
 醤油…………… 大さじ1~1と1/2

【作り方】

- ①里芋はよく洗い、皮付きのまま5分ほど茹でる。冷水にとり、皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ②鶏肉は一口大に切る。オクラは塩で揉んで産毛を取りヘタを取る。
- ③鍋にゴマ油を入れ、鶏肉を炒め、里芋を加えAの調味料を入れて里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ④里芋が柔らかくなったら、醤油、オクラを入れて火を通す。

参考:「野菜の本」 講談社、クックパッド