

山芋

yam



山芋(やまいも)はアジアを中心に自生するツル性の植物で、日本の食文化に深く根付いた食材です。中国では紀元前から「山薬(さんやく)」と呼ばれ、薬用植物として使用されていました。日本では縄文時代から山芋が食べられていたと考えられており、特に奈良時代には薬効が評価され、江戸時代には栽培が盛んになり、栄養価の高さと独特の粘り気が庶民に親しまれるようになりました。

栄養

古くから滋養強壯の野菜として利用されており、炭水化物、カリウム、ビタミンB1、食物繊維などの栄養成分を多く含みます。さらに、山芋はでんぷんの分解酵素のアミラーゼやジアスターゼを豊富に含み、胃腸の働きを促す効果が期待されています。いも類の中では珍しく、「生食」が可能です。

●でんぷん分解酵素であるアミラーゼやジアスターゼが豊富に含まれていて、消化を助け、栄養の吸収効率を高める効果があるといわれています。しかし、熱に弱く、加熱により分解酵素の働きが失われます。そのため、山芋をとろろや干切りなど生のまま食べることで、分解酵素の働きを維持することができます。

やまいもの特徴と種類

山芋は、いもの形により円筒形の長芋、扁平形のいちょう芋、球形の大和芋の3つの品種群に大別できます。



長芋

一般的によく知られている種類で、水分が多く、すりおろすと粘りがあります。



つくね芋

粘り気が強く、形が丸いのが特徴です。



大和芋

粘り気が強く、すりおろすと非常にきめ細かくなります。



自然薯

日本原産の山芋で、強い粘りと風味があります。

豆知識



むかご

自然薯や長芋のわき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物。炊き込んでむかご飯や塩ゆでや素揚げにします。



とろろ

山芋をおろす時は、おろし金を使わずに、すり鉢に軽く回しながらすりおろし、最後にすりこ木で仕上げると、口当たりの良いとろろができます。とろろは冷凍保存ができるので、一度におろして小分けにしておくと使いやすいです。



今月のレシピ

山芋と白菜のサラダ

【材料】(2~3人分)

山芋……………80g
白菜……………100g
カニカマ……………50g
水菜……………20g
塩昆布……………8g



カボス果汁……………大さじ1
ポン酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
塩、コショウ……………適量

*食品用ポリ袋

【作り方】

- ①山芋は5mm厚さのイチョウ切りにする。カニカマはほぐす。
- ②白菜は葉と軸に分け、軸は0.5cm幅の細切り、葉は3cm長さに切る。水菜は3cmの長さに切る。
- ③食品用ポリ袋に①②の材料、Aの調味料を入れて降り混ぜしばらく置く。
- ④器に盛る。

参考：KAGOME、Hatena Blog、まごころケア食、わかさの秘密 Web、「野菜の本」 講談社