

里芋

taro



里芋の伝来は古く、東南アジアが原産で、縄文時代に伝わったと言われています。稲作より歴史のある野菜です。里芋の花の開花は8月～9月頃で、日本で開花することは大変珍しく、水芭蕉に似た黄色の花を咲かせます。



里芋の花

栄養

里芋の主成分はでんぷん質ですが、水分が多いので低カロリーです。里芋のでんぷんを加熱すると非常に消化吸収が良くなります。また、ビタミンB₁、B₂が豊富で、芋の中では**カリウム**がもっとも多いのが特徴です。

- ぬめりのもと**ガラクトン**、**グルコマンナン**という「水溶性食物繊維」です。どちらも血中コレステロールの低下や血糖値の上昇予防に効果があります。
- 里芋には、ミネラル分の**カリウム**が多く含まれています。カリウムには、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、高血圧やむくみの予防に効果があります。

里芋の種類

里芋は、国内だけでも約200種類以上の品種があります。また、種類によって親芋専用種、子芋専用種、親子兼用種、茎芋専用種があります。



土垂(どだれ)

10月～12月に収穫される里芋です。肉質がねっとりしていて、食感は柔らかく煮崩れもしにくいので煮物に最適です。子芋と孫芋用



石川早生

収穫は8～9月と早めです。里芋のなかでは小ぶりで丸い。食感はやわらかく、淡泊な味わいで、口当たりがよく、煮物や蒸し料理に使えます。子芋用



京芋

長さが60cmになるものもあり、寒さに弱いため、主に九州で栽培されます。ホクホクしているが、煮崩れしにくいので、煮物に最適です。親芋用



セレベス(赤芽大吉)

インドネシアのセレベスから伝来したもの。皮の一部が赤い。ぬめりが少ないため、調理しやすい。旬は11～12月。親芋、子芋用



八つ頭

一つの種から芽が八方に突き出るので「八つ頭」と名づけられました。ねばりが少なく、しっかりした食感。ほんのりと甘さを楽しめます。旬は11～1月。親芋用



八つ頭の煮物



赤ずいき



青ずいき

ずいき(芋茎)

里芋の茎の部分。八つ頭のような茎が赤いものは赤ずいき、赤い茎を軟白栽培したものは白ずいき、ハスイモは青ずいきと呼ばれています。シャキシャキした食感で、茎の中はスポンジ状になっています。和え物や味噌汁にします。旬は6～9月です。葉柄専用



里芋の冷凍方法

*茹でて、皮を剥いてから冷凍する方法

1. 里芋をよく洗い、里芋の真ん中にぐるっと一周切り込みを入れる。
2. 鍋に里芋が沈むくらい水を入れて茹でる。茹で時間の目安は里芋の大きさにより5～10分程度。(竹串を刺してスーと通るくらい。)
3. 水に浸け粗熱を取り、皮をむく。表面のぬめり、水分をしっかり取る。
4. 煮物用、汁物用などに切り分け、用途別に冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

保存期間は約1か月です。



今月のレシピ

里芋の甘辛煮

【材 料】(2人分)

里芋……………250g
(中5～6個)
片栗粉……………適量
油……………大さじ2
ごま……………適量

調味料

しょうゆ…大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1

【作り方】

- ①里芋をよく洗って、里芋の真ん中にぐるっと一周、切り込みを入れる。里芋がかぶるくらい水に入れて茹でる。(里芋の大きさによって、約5～10分程度)
- ②茹で上がったら水に浸け粗熱を取り、皮をむき、一口大に切る。
- ③皿に並べ、レンジ600Wで2分ずつ2回程度、途中里芋をひっくり返し、竹串がスーと通るまでレンジにかける。
- ④里芋に片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油を敷き、④の里芋を入れ表面をこんがり焼く。
- ⑥⑤のフライパンの油分を拭き取り、再度火にかけ、中火でAの調味料を加え味をからませ、ごまをふる。

参考：からだにやさしい旬の食材「野菜の本」講談社、マイナビ農業、macaroni、ふるさと納税、Green Snap ; Web