

# ～11月 里芋がポイント～

千葉、宮崎、埼玉に続き全国第4位の里芋の生産量をほこる鹿児島県。皆さんはご存知でしたか？里芋は種類も豊富です。ここで、少し紹介を致しましょう。

## —子いもを食す品種—



### 石川早生 ・ 土垂（とだれ）

小ぶりの品種で粘りがあり、煮物に合います

## —親いもを食す品種—



### たけのこいも

京いもとも呼ばれ、ほっこりして煮物に使われます

## —子いもと親いもを食す品種—



### ハツ頭

大型の品種で、煮物やおせち料理に用いられます



### セレバス

インドネシアのセレバス（スラウェシ）島からきたもので、大吉（だいきち）とも呼ばれています。ほくほくして煮物に向きます



### 唐芋（とうのいも）

土寄せを繰り返して、土の重さで唐芋をえびの形に曲げたものを「えびいも」と呼ぶ。京料理では棒鱈（ぼうだら）と炊き合わせた「いも棒」にも使います

### 【良い里芋の選び方】

- ☆土がついているので、おしりをチェック！触ってやわらかいものは傷んでいます
- ★丸い形でころころと太っているものを選びましょう
- ☆皮のむいてあるものは、赤い斑点がなく、白くツヤがあるものを選びましょう
- ★用途に合わせて里芋（粘りのあるもの、ほくほくしたもの等）を選びましょう

### 【里芋の保存の方法】

- ☆泥つきのものは新聞紙に包み、湿り気を逃がさぬように常温で保存します
- ★泥のない物はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。なるべく早く使用するようにしましょう

## 里芋のそぼろ煮レシピ

[→レシピ・ワポイントアドバイスはこちら](#)

# 食コラム ～さといもの栄養の話～

和食の煮物に多く用いられる里芋は、ぬめり・えぐ味・粘り気があるところが特徴です。

里芋特有のぬめりは、ガラクトタンを主体とした糖たんぱく質からできていて、茹でこぼすことによってぬめりをとることができます。また、手がかゆくなったり、えぐ味の成分であるシュウ酸カルシウムは、加熱したり酢を用いるとえぐ味を抑えることができます。生の里芋を剥く時は、重曹や塩、灰汁などをつけるとかゆみを抑えることができます。

里芋は水分が多く、いも類の中でも低カロリーなので、煮物はもちろん色々な工夫をしながら調理してみてください。

(参考文献：GREEN JAPAN ホームページ、コトと科学の調理事典、食べ物と健康2、基礎調理学)

(文責) 鹿児島医療センター 栄養管理室 有働舞衣 益山麗 柴立照美