



= さといも =

T a r o (英)

サトイモ科サトイモ属

煮物だけじゃない!
コロッケ・サラダ・焼物などにも。

【来 歴】

インド東部からインドシナ半島原産、現地ではタロイモと呼ばれています。日本へは中国を経て、縄文時代中期に渡来したといわれており、歴史ある野菜です。さつまいもやじゃがいもが登場する江戸時代まで、イモといえばこの里芋を指し、また、親芋に多くの子芋が生まれることから、子孫繁栄の象徴とされ、農耕儀礼には欠かせない食物となりました。

山で採れる「山いも」に対し、里で採れることから「里いも」と呼ばれています。

【いものつき方】

里芋は茎の地下部分（塊茎（かいけい））が肥大したものです。株の中心に大きな親芋ができ、それを囲むように子芋がつき、さらにそのまわりには孫芋が増えていきます。その形状から、里芋は子孫繁栄の象徴とされています。里芋の仲間は 200 種類以上と多く、品種によっては親芋を食べないものもあります。

【品 種】

《子芋用品種》 親芋は食用に向かず、子芋や孫芋を食用にします。

◆ 土垂（どたれ）

関東地方で多く栽培されており、関東で里芋といえばこの土垂を指します。コロんとした楕円形が特徴で、肉質はねっとりとしていてやわらかく、煮崩れしにくいいため、粘りを取って煮る含め煮や、ぬめりを残して煮る煮ころがしが伝統的料理法です。

◆ 石川早生（いしかわわせ）

土垂と並ぶ、子芋用品種の代表的存在。陰暦の 8 月 15 日の月見は昔から「いも名月」といわれますが、これはちょうどその頃に出始める小芋を供えたことに由来します。球形で、大きさが揃っており、やわらかくやや淡白な味わい。衣かつぎにも利用されます。

今月の一品紹介

◆ 大和早生（やまとわせ）

新潟県の主流品種。丸芋系の品種で、丸くて煮崩れしないきめの細かさと適度なぬめりが特徴です。

◆ 帛乙女（きぬおとめ）

新潟県の五泉地区で栽培されています。大和早生を改良してつくられました。肌が白くきめ細かで、まろやかなぬめりのある食感を持っています。また、名前の由来は日本三大生地産地である五泉産『絹織物』の帛にたとえられ、乙女のような愛らしさで人々に親しんでもらえるようにと名付けられました。

◆ 伝燈寺（でんどうじ）

200～300年前、地名の由来となった伝燈寺を開いた関西の僧侶が広めたのが始まりとされています。金沢市伝燈寺地区で古くから栽培されています。実の形は不揃いですが、甘みがあり、粘りが強くもちりとした食感で、煮物やコロッケなどに向いています。また、ずいきも食べられます。

《親芋用品種》 子芋の着生が少なく、親芋が大きくなる品種です。

◆ 京芋（きょういも）

正式には「たけのこいも」と呼ばれ、その名の通り地上に頭を出している形がたけのこによく似ています。九州を中心に栽培されており、冬場に出回ります。肉質は粉質でホクホクとしており、煮崩れしにくいので煮物にオススメです。

《親子兼用品種》 親芋が肥大し、子芋、親芋ともに利用されます。

◆ 海老芋（えびいも）

唐芋（とうのいも）を何度も土寄せすることで湾曲した形になります。そり返った形と表面にある横縞模様が、エビのように見えることから、この名がつけました。京都では特に高級品として扱われ、伝統野菜の一つとして知られています。ホクホクとした粉質で煮崩れしにくく、独特の味わいがあります。

◆ 八つ頭（やつがしら）

子芋が分球しないため、ゴツゴツとしたかたまり状に育ちます。一つの種から芽が八方に突き出るのでこの名がつけました。末広がりの八と、これを食べると人の頭に立てるという意味から、正月のおせち料理に使うことが多く、関西では雑煮に入れる風習も残っています。粉質でほっくりしており、味も良く里芋の中では高級品として人気があります。また、茎もえぐみが少ないので、ズイキやいもがしらとして利用されています。

今月の一品紹介

《葉柄用品種》 里芋の葉柄（ようへい）をやわらかく栽培したもの。

◆ ずいき

唐芋や八つ頭などの葉柄で、皮膚の赤いものを「ずいき」、「赤ずいき」と呼ぶのに対し、軟白栽培したものを「白ずいき」、「白だつ」と呼びます。ずいきは、やわらかく、エグミがないので、皮をむいて茹で、酢の物して食べるのが一般的です。また、「青ずいき」の別称をもつ、はすいもは葉柄を収穫するための専用種で、いもは食べません。

【入荷情報】

金沢市中央卸売市場には、8月下旬より里芋の入荷が始まります。まず JA 大阪泉州（泉佐野中心）よりスタートします。伝統野菜ブランド「なにわ特産品」にも認定されているこだわりの一品です。また、9月初旬からは JA 新潟みらいより、「帛乙女」が入荷、次いで、上旬からは静岡県とびあ浜松農協より「石川小芋」の入荷。10月中旬には、福井県 JA テラル越前から、大野、勝山両市で収穫する「越前さといも」と、大野市上庄地区産に限る「上庄さといも」の2ブランドが入荷します。その他、静岡遠州中央からは「海老芋」が年内を中心に回ります。下記表をご参照ください。

	8月	9月				10月			11月			12月			4月
	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下		
JA大阪泉州	里芋														
JA新潟みらい		帛乙女													
とびあ浜松		石川小芋													
JAテラル越前						越前里芋									
JAテラル越前						上庄里芋									
静岡遠州中央						海老芋									

【選び方】

色々な形の里芋がありますが、おしりの部分をチェックし、フカフカとしているものは傷んでいるので避けましょう。また、掘りたての新鮮な里芋は、皮が湿っている場合があります。洗ってあるものは風味落ちも傷みも早いので、早めに使い切りしましょう。

【保存方法】

里芋は寒さと乾燥に弱く、冷蔵庫に入れると傷みを早めてしまいます。泥つきのまま、室温で風通しのよい場所で保存すると長期保存できます。湿気があるとカビが生えやすくなってしまいます。また、新聞紙を敷いて、その上に広げても良いでしょう。

皮をむいたものは、なるべく早く使い切りましょう。また、硬めに茹でて冷凍保存にしても便利です。

【調理のコツ】

里芋には独特のぬめりがあるので、皮をむくときは注意が必要です。まず皮についた土をこすり洗いし、表面が乾いてから皮をむくとむきやすくなります。よく使う六方むきは里芋の上下を切り落とし、六面になるように上から下へ皮をむきます。指に塩をつけ、切り落とした部分を持つと滑りにくくなります。

また、ゆでてから皮をむく方法もあります。よく洗った里芋を、熱湯で3分程ゆで、粗熱がとれたら、手で皮をむくとかたい外皮だけがツルリとむけます。これは皮むきのための下処理なので、完全には火が通っていない状態です。

【栄養価】

主成分はでんぷん質で、加熱するとのり状になり、消化吸収しやすくなります。食物繊維が豊富で水分も多いため、芋類の中では低カロリーです。またビタミンB1、B2を含み、血管の余分なカルシウムを取り除き、高血圧予防に効果的なカリウムを多く含んでいます。里芋をむいたときの独特のぬめりは、グルコマンナンとガラクトンという水溶性食物繊維によるものです。グルコマンナンは、血糖値の上昇を抑制する作用があります。また唾液腺ホルモンの分泌を盛んにして消化をよくし、便秘を予防する効果があります。ガラクトンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。

さといも（生）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
58kcal	84.1g	1.5g	13.1g	2.3g
カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミンC	β-カロテン
10mg	19mg	55mg	6mg	5μg

資料：「食品成分データベース」

秋の風物詩「いも煮会」

山形県や、宮城県仙台市など東北地方を中心に行われる季節行事です。秋になると家族・友人・地域などのグループで河川敷などの野外に集まり、里芋を使った鍋料理などを作って食べる行事です。また、新潟県や関東地方では地域イベントを中心に芋煮会が行われています。今では「町おこし」や「食のイベント」として大規模な芋煮イベントも行われるようになりました。