



# ちょっと勉強室

146

平成21年10月

## 今回のテーマは サトイモ



### (1) 基礎知識

山の芋(ヤマイモ)に対し、里で育てられる芋なので里芋(サトイモ)といわれます。サトイモ科の1年生植物ですが、熱帯地域では多年生です。旬は10~11月で、短い地下茎が肥大した塊茎を食用とします。葉柄は芋茎(ずいき)乾燥させたものをいもがらと呼び、食用する品種もあります。英名 taro、別名はタイモ、イエイモ、ハタケイモなどがあります。原産地はインド・ネパール・マレー地方といわれ、このうち耐寒性があるものが中国や日本に伝わったとされ、日本でも古くから栽培されており、江戸時代に品種の分化が行われました。じゃが芋やさつま芋が渡来する江戸時代までは、「いも」といえばサトイモをいいました。また、稲作が始まる前の日本人の主食はサトイモだったという説があり、縄文時代に南方や中国から伝わったといわれています。現在でも熱帯地方では、サトイモの仲間であるタロイモを主食としている国も多く、古代に黒潮に乗って、サトイモの食文化が日本にやってきたと考えられています。サトイモは親イモに寄り添うように、子イモ、孫イモとたくさんのイモが出来ることから、子孫繁栄を象徴する縁起物として、現在も正月の雑煮やおせち料理、祭礼や儀式等に用いられています。

### (2) 種類

サトイモは「いも」で増え、種いもの上部にできる親いもから子いも、孫いもが出来ます。そのなかで、親いもがあまり大きくなり、子・孫いもを多数増やす『子いも種』、親いもがよく太り、数は子いも種より少ないけれど子・孫いもを増やす『親子兼用種』、親いものみが大きくなり、子いもが少なくあまり大きくなり『親いも種』の3種に分類されます。現在日本にあるサトイモは、15種類33系統あるといわれています。

#### 石川早生



子いも用品種。8~9月には市場に出回る。淡白な味わいで、中秋の名月に「衣かつぎ」として使用される。

#### 土垂



子いも用品種。ころんとした楕円形で粘りがある。関東に多く、一年中出回る。煮物によく用いられる。

#### たけのこいも



親いも用品種。地上に頭を出している形がたけのこに似ているところが名の由来。高さが60cm以上にもなり、京いもともいう。冬場に出回る。

#### 八つ頭



親子兼用種。親芋と小芋が分球せず塊状になる。ほっくりとして味が良く、末広がり「八」と食べると人の頭に立てるといわれ、おせち料理等に使用される。

### (3) 栄養価

主成分はデンプンで、イモ類の中ではエネルギーが低いですが、カリウム・食物繊維の含量は多く、他に鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1・B6・Eも含まれます。特有の粘りは食物繊維であるガラクトタンやグルコマンナン、ムチンが主成分です。ムチンは糖たんぱく質の一種で、胃粘膜を保護し、肝臓や腎臓の働きを助けるほか、細胞を活性化して老化を予防するといわれ、さらに脳細胞を活性化する働きもあるため、認知症予防にも効果が期待されています。ムチンはヤマイモやオクラ、ナメコにも含まれています。

特有のえぐ味はズイキに多く含まれ、ホモゲンチジン酸とシュウ酸カルシウムが主成分です。肌に触れて痒くなるのは針状結晶であるシュウ酸カルシウムによるもので、食塩や酢によってやわらぎます。