



ちょっと勉強室

161

平成23年 1月

今回のテーマは アピオス



(1) 基礎知識

茹でたり蒸したり、丸ごと揚げるとホクホクした食感でほんのり甘みのあるアピオスは、一見イモのようですが、北米原産のマメ科ホドイモ属の多年草で、別名「アメリカホドイモ」と呼ばれ、見た目はサトイモ、食感はサツマイモ、味は落花生などといわれます。全体の形が西洋梨によく似ているので、西洋梨「アピオン (apion)」からその名が付けられたようです。もともとはアメリカインディアンの栄養食とされていました。



日本には、明治時代に北米から青森県に輸入されたりんごの苗木に種が付いていたことで伝わったとされ、東北地方を中心に栽培されています。庭先などでアピオスを栽培していた県南地方では、よその土地に嫁ぐ娘の体を心配した母親が、嫁入り道具の一つとしてこっそり持

たせ、それらが各地に広まったという話もあります。現在は、青森県内各地で栽培されていますが、上北地方が多く、全国一の産地となっています。

4月下旬に播種し、11月上旬に収穫します。根は細長く地中を這い、地下茎がネックレス状に肥大した、親指からピンポン玉弱くらいの大きさの塊根を食用とします。葉は羽状複葉で、7月～8月頃に葉の付け根に紫色をした蝶のような形の花が咲き、すみれの花のような甘い香りがするので、当初は観賞用としても植えられました。花は乾燥させてお茶にすることもあります。原産種は決しておいしいとはいえないもので、よりおいしく広く愛される素材としての改良が進められているようです。



昭和40年頃、東北大学農学部の星川教授がアピオスの研究の端緒を切り、大久保教授の協力とともに業界紙に紹介されたことが、世に知られることとなった始まりといわれています。

(2) 栄養価

かつてアメリカインディア人が栄養食としていたほど、栄養価は高いといわれ、青森県内でも、昔から産後や病後の栄養補給に食べられていました。

食品成分表には記載がありませんが、栄養価はイモ類に近く、サツマイモよりタンパク質が多く、他にカルシウム、リン、鉄、カリウム、食物繊維が豊富です。イソフラボンも豊富に含まれています。イソフラボンは大豆に多く含まれており、女性様ホルモンの働きをし、骨粗しょう症や更年期障害等に有効として一時話題になった成分です。

アピオスの効果としては、疲労回復の強壮剤のほか、筋力・体力の回復を促進する、慢性の便秘解消、血圧を下げる効果、中性脂肪を減らす作用などがあるといわれています。さらに、アトピー性皮膚炎の改善に効果があると口コミで広がりました。また、昨年2月には県立保健大学の岩井教授が、アピオスの花の成分に血糖上昇を抑える働きがあると新聞等に発表されています。