



# ちょっと勉強室

No.172

平成23年12月

今回のテーマは ヤーコン



## (1) 基礎知識

見た目はサツマイモに似ていますが、食感は和梨のようなヤーコンは、まだ一般的ではありませんが、最近、道の駅などでみかけるようになりました。南米アンデス山脈地方が原産のキク科の多年草で、根の部分はフラクトオリゴ糖が多く、甘みがある野菜です。別名アンデスポテトと呼ばれることもあります。花はヒマワリに似た黄色い花で、草丈は成長すると1.5～2mにもなります。根は塊根型の貯蔵根となり、サツマイモのように肥大しますが、これだけを植えても芽は出ず、塊根を生じる地下茎の芽とセットで発芽します。

アンデス山脈一帯では、伝統的に先住民によって、ジャガイモをはじめとする芋状の根菜類が栽培化されてきましたが、ヤーコンもその一つです。日本に最初に導入されたのは、1970年代に南米から朝鮮民主主義人民共和国を経由したものとされていますが、当時は定着せず、その後、1985年にニュージーランドで栽培されていたものが1万株輸入され、そこから広がりました。茨城大学農学部ではヤーコンの栽培研究が進められ、1990年にフラクトオリゴ糖が豊富に含まれていることを発見しました。大学の所在地である茨城県阿見町では栽培がさかんです。

収穫時期は10月中旬頃からですが、塊根はイモ類と違い、貯蔵栄養素としてデンプンではなくフラクトオリゴ糖を大量に蓄積し、収穫後1～2ヶ月保存することでフラクトオリゴ糖がオリゴ糖に分解され甘みが生じるので、出回るのは11月からのようです。生で食することができ、若干渋みがあるものの、甘くしゃきしゃきした、和梨に近い食感です。中国では「雪蓮果」の商品名で主に果実店で売られているそうです。加熱すると、加熱したヤマイモに似た食感になります。

青森県内では、アピオスを加えたヤーコン焼酎や、ヤーコン茶、ヤーコンを練り込んだ冷麺などが開発され販売されています。



(写真は青森県HPより)

## (2) 栄養価と効能

日本では食用としての伝統が浅いので、食材としてよりも機能性食品的な、健康に対する効果が注目されており、掘りたての甘みが少ないヤーコンにはフラクトオリゴ糖が豊富に含まれることから、一般に整腸作用や血糖値抑制効果、ダイエットに良い、コレステロールを下げるなどといわれています。フラクトオリゴ糖は、ショ糖にフラクトースが1-3結合した難消化性のオリゴ糖で、甘味度はショ糖の約30～60%です。アスパラガス、ニンニク、ゴボウ、タマネギなどの野菜やハチミツにも含まれている成分で、ビフィズス菌の栄養となり菌を増殖させるといわれていますが、ヤーコン自体の効能は、ヒトでの安全性・有効性について十分なデータはまだ見当たりません。

塊根にはフラクトオリゴ糖とイヌリンが豊富に含まれるほか、ポリフェノール類であるクロロゲン酸、カフェ酸、ジカフェオイルキナ酸、プロトカテキユ酸などが含まれます。塊根だけでなく、葉にもプロトカテキユ酸、クロロゲン酸、カフェ酸、フェルリン酸、セスキテルペンラクトンなどが含まれており、苦みが強いのでお茶などに利用されています。



ヤーコンの葉