



ちよつと勉強室 NO.31

今回のテーマは **やまのいも(長芋)** を知る!

(1)「やまのいも」の基礎知識

ヤマノイモ科のつる性多年草で雌雄異株。日本と台湾の山野に自生しており、ジネンジョともいいます。サトイモが「里(村)」で穫れる芋なのに対して、ヤマノイモは「山」で穫れる芋として分けられることもあります。世界で食用とされている種類は60種以上あるといわれています。

主成分はデンプンですが、一部がデキストリン化(デンプンの分解産物)しているうえ、デンプン分解酵素であるアミラーゼを含むので、消化が良く生で食べることができます。

粘質物(ムチン)は、ヒトの唾液にも含まれている成分で、グロブリン様のタンパク質にマンナンが結合したものです。すりおろしたときに褐色になるのは、ポリフェノールオキシダーゼという酵素によるものです。

食用とされる部分は担根体といって、茎と根の特徴を合わせ持ったものです。

栽培の歴史は古く、一説によればイネやサトイモよりも前の縄文時代以前から行われていたともいわれます。

(2)「やまのいも」の種類

大きく分けると、形によって以下のように2分されます。また、粘りも芋によって異なります。

ナガイモ=長芋、イチョウ芋、自然薯=長根種

ダイジョ=伊勢芋(ツクネイモ)、大和芋=塊根種

《長芋》 ヤマノイモの中で最も人気がある。



肉質が粗いので粘りが少なく、とろろにすると水っぽい。サクサクの歯触りを生かし千切りにした生食や酢の物などに適する。

《つくね芋》 主に関西方面で栽培され、塊状



で粘りが強く、高級料理や菓子の材料となる。伊勢芋や大和芋・丹波芋はこの仲間。また、関東でいう大和芋は「いちょういも」の事で、長芋の仲間である。

《自然薯》 日本原産で、古代から日本の山



に自生しており、平安の貴族達はジネンジョを使った芋粥を珍重していた。育つのに3~4年かかる。肉質は極めて細かく、粘りも栽培物より強く味は最高。

《むかご》 ヤマノイモ属の下垂したつるの



葉の付け根に秋頃生じる小粒の実(腋芽の茎に相当)。土中に落ちたものは、翌年発芽してヤマノイモを作る。塩茹でや素揚げなどの酒肴として使われる事が多い。

(3)「やまのいも」の効用

「元旦にとろろ汁を食べると、一年中風邪をひかない。」といわれている所があります。ヤマノイモは滋養強壯の成分を凝縮したような希少な食べ物と昔からいわれおり、山に自生しているもの(ジネンジョ)を「山菜」といいました。中国でも滋養強壯剤として乾燥粉末が漢方薬になっています。また、薬膳ではぬるぬる、ねばねばする食品は、腎を補う作用があるとされ、老化現象が現れた人や、胃腸が弱い・風邪をひきやすい・咳が多い状態にも効果的とされています。栄養価としては、カリウム・アルギニン・ムチン・サポニン・コリン等の微量成分を含んでいます。11月以降のものが良いとされ、とろろや揚げ物、酢の物といった料理の他、和菓子(しょうまんじゅう・かるかん等)、練り物(はんぺん・かまぼこ)やそばのつなぎ等、幅広く使われます。