

こちゃんとの知識



そもそも、山芋に仲間って、あるの？

ちょっとややこしいですが、一般的に山芋は栽培品種のこと。長芋の仲間や加工用の大薯(だいじょ)を指し、山の芋は山に自生する自然薯のことをいうそうです。自然薯は日本原産。縄文時代から日本の食文化に深く関わってきました。今、食卓にのぼる野菜の大半が外来種の植物なので希少なものと いえますね。長芋は中国から輸入された品種で、芋の形から長いものを長芋、平たいものをいちよう芋、かたまりになったものをつくね芋と呼びます。ここでは総じて「山芋」として紹介します。

◎長芋の仲間 長芋

現在、最も栽培されている山芋の約2/3がこの長芋です。水分が多く、サクサクとした歯ざわりを活かして、山かや和えもの、サラダなどにもむいています。

いちよう芋など(関東では大和芋)

いちよう形、手のひら形、ばち形などありますが、いずれも扁平な形が特徴です。なめらかな粘りが強く、別名とろろ芋、別名とろろ芋とも呼ばれて人気です。



つくね芋など

関西でよく出回る品種で、ゴツゴツとしたごぶしの形をしています。山芋の中では最も粘り気が強く、食感も濃厚です。すりおろしてとろろ汁にしたり、揚げ物にしたりしても美味しいです。黒い皮の加賀丸芋、丹波の芋、白い皮の伊勢芋などがあります。高級料理の食材や和菓子の原料にもなっています。



◎大薯

熱帯産のヤマイモで、植物学的にはヤマノイモとは別種です。粘り気が強く、天然の増粘剤としてアイスクリームに混ぜられることがあります。

◎自然薯



古くから食用ばかりでなく、薬用としても使われてきました。天然ものは非常に粘りが強く、味も抜群です。最近は畑での栽培もされています。また、山芋の葉の付け根の部分に付く球状の「むかご」も炊き込みご飯や塩ゆで、唐揚げなど美味しくいただけます。



山芋のパワーの秘密とは

漢方では山芋を「山薬(さんやく)」と呼び、肺や腎臓などの働きを補い、糖尿病や滋養強壮に良いとされています。そんな山芋のパワーの秘密を知ってください。

〈山芋の栄養・効能〉

ムチン

ぬめぬめした粘り気のもと、ムチンは胃壁の粘膜を保護し、体をつくっているたんぱく質を効率よく消化吸収させる働きがあり、滋養強壮や疲労回復に役立ちます。また、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用もあり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。

アミラーゼ

山芋には炭水化物分解酵素アミラーゼが大根の数倍も含まれています。でんぷん質を効率良く消化吸収するため、胃にやさしく、胃炎を鎮めてくれるので、食欲の無い時や胃弱の人にもおすすめです。

ディオスコリン

長芋にはディオスコリンというタンパク質成分が含まれています。A型連型、A香港型、B型のインフルエンザウィルスの活性を抑える効果があることが判明しています。

食物繊維・カリウムなど

大腸ガンや高血圧の予防、便秘の解消にも効果があるそうです

〈山芋の知恵〉

痰をとる

漢方では、山芋をむし焼きにしてやわらかくし、砂糖をつけて食べると痰を取り除くといわれています。

胃腸の増強に

山芋を常食していると胃腸が強くなり、臍臓からインシュリンの分泌を正常にし、余計な負担を臍臓にかけなくなるといわれています。

消化促進・腸粘膜機能向上に

山芋に含まれている分解酵素のアミラーゼ、オキシダーゼ、グリコシダーゼなどが腸内の細菌を活性化させて消化を促進。腸粘膜の機能も高めます。



風邪からの回復に

とろろに酒を合わせてすりのばし、塩少々を加えて火にかけ、熱燗程度になるまでかき回して冷めないうちに飲みます。風邪の時の体力回復に、たまご酒よりも効果があるそうです。

手がかゆくならない調理のために

かゆみの原因は、皮付近に存在しているシュウ酸カルシウム。これは酸にとても弱いので、あらかじめ酢水につけてから料理します。また、かゆくなった場合はレモン汁などを付けると緩和されます。

山芋は米の歴史より古く、縄文時代から食べられていました。昔から精がつく食べ物といわれ、ぬめぬめのムチン以外にもいろんな栄養素がたつぷり。まさに、山ウナギ!!

その実力、まさに山ウナギ!!

山芋と相性のいい食材で美味しさも効果もアップ!!

でんぷん質やたんぱく質などを効果的に消化吸収させる山芋。互いの栄養素を補完し合う食材との組み合わせで、元気な体づくりを進めましょう。



マグロ

とろろといえば、マグロのやまかけ。これはもう定番の組み合わせです。栄養豊富でヘルシーなマグロの赤身を山芋のムチンで消化を促します。



麦ごはん

麦には、不消化物の食物繊維(でんぷんの一種)が多いのですが、とろろをかけると、かまなくても消化してしまいうほど、山芋はアミラーゼをたくさん含んでいます。

卵

すりおろした山芋に卵を入れて混ぜ合わせる黄金の組み合わせ。ふわふわした食感とともに、山芋のムチンが卵の消化を促し、胃腸の働きをサポートします。



鶏肉

ぬめぬめ成分ムチンが鶏肉のたんぱく質の消化を助けてスタミナアップを促進!ヘルシーな鶏肉にはあっさりサクサクの長芋がピッタリです。

水菜

水菜が、山芋に少ないビタミン類やミネラル類を補うコンビネーション。シャキシャキの水菜とサクサク食感の長芋、味も食感も楽しい組み合わせです。



きのこ類

繊維類の多いきのこがカリウムを含む山芋、互いに栄養素を補完しあう組み合わせです。山芋の食感に、きのこの様な食感が面白いコンビです。

