高齢者の豊かな生活のために　　２０２０年１１月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２７２号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

野菜シリーズ第５回です。
今月はイモ類を取り上げます。

参考資料：インターネット
・野菜情報サイト　野菜ナビ
・Wikipedia　ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、ヤマイモ

ジャガイモ物語

ジャガイモには２つの思い出があります。
１つは太平洋戦争前後の小学生のころ、お米の代わりの代用食としてジャガイモのゆでたのが食卓に上ったことです。皮をむいて塩を振って食べました。今は好きになりましたが当時は嫌でした。
２つ目はポテトとしてのジャガイモです。ポテトチップス、ポテトフライ、ポテトサラダ、コロッケなどに出会ったとき、あのジャガイモがこんなおいしいものに変わるのかと驚きました。
ジャガイモは日本の野菜の収穫量のトップを占めています。
産地は北海道がダントツで、長崎、鹿児島、茨城、千葉が続きます。

１．ジャガイモの特徴と歴史

ジャガイモはちょっと意外ですが、ナス科ナス属の多年草の植物です。根ではなく地下茎にでんぷん質がたまって肥大化したものがジャガイモです。これに対してサツマイモは根っこになります。
原産地は南米アンデス山地です。１６世紀にスペイン人によってヨーロッパに伝わり、１７世紀になって栽培が開始されました。
特にイギリス統治下のアイルランドの飢饉を救ったことが有名です。１８世紀にはアイルランド移民によって北アメリカにわたり、独立戦争下の兵士の貴重な食料になりました。
日本へは１６００年前後にオランダ船によって長崎に渡来。そのときの船の出港地がインドネシアのジャガトラ（現在のジャカルタ）だったことから、「ジャガタライモ」→「ジャガイモ」と呼ばれるようになったといわれています。
明治時代後期になると北海道で本格的に栽培が行われるようになりますが、それが「男爵イモ」です。男爵イモは、当時の実業家・川田龍吉男爵が外国から導入しました。
「馬鈴薯」という漢字は、本草学者の小野蘭山が著書に記したのが始まりです。

２．ジャガイモの種類

・男爵イモ
男爵薯はじゃがいもの代表的な品種で、ゴツゴツとした丸みのある形をしています。目はやや深く、果肉は白っぽくて、加熱するとホクホクとした食感になるのが特徴です。煮物にも使えますがやや煮崩れしやすく、粉ふきいもやマッシュポテト、コロッケなどに調理するのがおすすめ。

・メークイン
イギリス生まれの品種で、長卵形でくぼみが少なく、皮をむきやすいのが特徴。果肉が粘質なので煮崩れしにくく、加熱するとなめらかな食感になり、カレーやシチュー、ポトフなどの煮物に向いています。イギリスの行事「五月祭」の「女王」にちなんでと名付けられたといわれ、日本へは大正時代の初め頃に導入されました。

・キタアカリ
「男爵薯」と「ツニカ」を掛け合わせた品種で、１９８８年（昭和６３年）に品種登録されました。やや扁平な球形で、皮は白っぽい黄色でやや粗め。果肉は黄色くて男爵よりも甘味があり、ホクホクとした粉質で、コロッケやポテトサラダなどに適しています。火の通りが早く、男爵よりも煮崩れしやすいので調理する際には気をつけましょう。
その他のジャガイモの種類は「インカのめざめ」「とうや」「デジマ」「ニシユタカ」「シンシア」「アンデス赤」「キタムラサキ」「ノーザンルビー」「トヨシロ」などです。

３．ジャガイモの食べ方と利用方法

料理の食材としていろいろ使われます。

煮物、揚げ物、スープ、焼き物、カレー、肉じゃが、シチューなどです。

加工用にも重宝されています。ポテトサラダ、スナック菓子（ポテトチップスなど)、フライドポテト、冷凍食品（コロッケなど）です。

かたくり粉やジャガイモ焼酎の原料にもなります。

４．ジャガイモの栄養と効能

ビタミンＣが比較的多く含まれているので風邪予防や美容に効果が期待できます。ジャガイモのビタミンＣはデンプンに守られているため加熱しても失われにくいのがポイントです。また余分なナトリウムを排出させる作用のあるカリウムが豊富で、高血圧予防によいとされます。

ジャガイモの皮にはポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が含まれています。クロロゲン酸には抗酸化作用があるといわれています。

サツマイモ物語

今でも忘れられないのが、戦争中小学校の運動場がサツマイモ畑に変わったことです。サツマイモもお米の代わりに食べました。サツマイモのツルまで食べたのを覚えています。この記憶がサツマイモを遠ざけています。

ところがサツマイモから作られる芋焼酎は私の大好きな飲み物となっています。

サツマイモは日本の野菜の収穫量では６位を占めています。

県別では鹿児島県がトップで、茨城県、千葉県がそれに次ぎます。鹿児島で多く作られるのはシラス台地が作付けに適しており、食用とともに薩摩焼酎の原料として作られるためもあります。

１．サツマイモの特徴と歴史

サツマイモはヒルガオ科サツマイモ属の植物で根が食用になります。

サツマイモは「唐芋（からいも)」とも「甘藷（かんしょ)」とも呼ばれます。「サツマイモ」という名前は琉球王国を経て薩摩に伝来したことからそう呼ばれています。

サツマイモはメキシコ中央部からグアテマラ辺りの中南米が原産地といわれています。

ヨーロッパへはコロンブスによってもたらされましたが、気候が合わずあまり普及はしませんでした。その後、インドや東南アジアに伝わり、１６世紀の終わり頃に中国へ伝播。さらに１７世紀初頭に中国から琉球を経て薩摩にやってきました。

サツマイモはやせた土地でも栽培でき、すぐに薩摩に根付きました。その後各地で起こる凶作や飢饉を度々救ったことから栽培が奨励され全国に普及しました。それと同時に品種改良も進んでさまざまな優良品種が誕生しました。

２．サツマイモの種類

世界には３０００～４０００種ものさつまいもがあるといわれていますが、日本で栽培されているのは数十種類ほどだそうです。東日本では「ベニアズマ」が主流で、西日本では「鳴門金時」など「高系 14 号」のものが多く流通しています。

・ベニアズマ（紅あずま）

関東を中心に東日本で多く栽培されている品種。皮は濃い赤紫色で、果肉は淡黄色。繊維質が少なめで食味がよく、甘味が強いのが特徴です。ホクホクとした粉質ですが貯蔵することでしっとり感が増し、焼き芋やふかし芋、天ぷら、お菓子の材料など幅広い用途で使えます。

・高系１４号

高知県農事試験場で選抜・育成された品種で１９４５年（昭和２０年）に命名登録されました。皮は赤褐色で、果肉は淡黄色。甘味が強くやや粉質で少しねっとり感もあり、焼き芋やペーストなどに向いています。おもに西日本で栽培が行われていて、お菓子の加工用にもよく使われています。

・鳴門金時

関西を中心とした西日本で多く流通しているさつまいも。皮は赤紫色で中は薄い黄色です。甘味が強く粉質でホクホクとしていて貯蔵性がよいのが特徴。おもに徳島県鳴門市の砂地で栽培されています。

・安納いも

「安納いも」は鹿児島県種子島の在来種です。在来の安納いもから選抜したものに「安納こがね」と「安納紅」があり、どちらも１９９８年（平成１０年）に登録されています。皮の色は、安納こがねが淡黄色で、安納紅は赤褐色。果肉はどちら

もカロテンを含んだオレンジ色で甘味が強く、加熱するとねっとりとした食感になります。蒸してもおいしいですが、焼き芋のほうが特に人気。

その他のサツマイモの種類は「五郎島金時」「コガネセンガン」「種子島紫」「べにはるか」「パープルスイートロード」「シルクスイート」などです。

３．サツマイモの食べ方と利用方法

サツマイモが食卓に上がるのは、てんぷら、ふかし芋、煮物などです。

どちらかというとおやつで食べられることが多く、石焼き芋、大学芋、干し芋、スイートポテト、スナック菓子などです。

鹿児島特産の芋焼酎の原料になることも忘れてはなりません。

４．サツマイモの栄養と効能

サツマイモは食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えたり便秘予防に効果が期待できます。「セルロース」という食物繊維は、血液中のコレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があります。

また「ヤラピン」という成分で整腸作用があるといわれます。ビタミンＣも含まれ、加熱しても損失しにくいのがポイントです。免疫力アップや風邪予防によいでしょう。

果肉が紫色のさつまいもにはアントシアニンが豊富に含まれています。アントシアニンは毛細血管を強化したり、活性酸素の除去に効果があるといわれています。また果肉がオレンジ色のさつまいもには抗酸化作用の高いβカロテンが含まれます。

サトイモ物語

サトイモの思い出は、仙台に勤務していたとき、お客様から聞いた山形市の馬見ヶ崎川の河川敷での芋煮会です。残念ながら行く機会はありませんでしたが、サトイモが主役のようです。

サトイモは日本の野菜の収穫量では１７位です。

県別の産地は、埼玉県、千葉県、宮崎県、愛媛県、栃木県の順です。

１．サトイモの特徴と歴史

サトイモ科サトイモ属の植物で茎の地下部分を食用にします。

サトイモは中心に親芋ができ、そのまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と１つの種芋からたくさんのいもができます。スーパーなどで売られている里芋はおもに子芋と孫芋です。

サトイモは貯蔵性がよく　１年中出回っていますが、秋から冬にかけてが旬です。

サトイモ里芋はインド東部からマレーシアにかけての東南アジアが原産地だといわれています。日本へは縄文時代には伝わっていたと考えられています。江戸時代までは「いも」といえばサトイモのことでした。

２．サトイモの種類

・土垂（どだれ）

サトイモの代表品種で、子芋と孫芋を利用します。楕円形で肉質はやわらかくねっとりとした食感で、煮崩れしにくいので煮物に最適。おもに関東地方で栽培されていて、貯蔵性が高く周年出回ります。

・石川早生

８月頃から収穫される子芋用の極早生種。「土垂」よりも小さくコロッと丸い形をしていて、やわらかく粘りがあります。煮物のほか、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」にもよく利用されます。

・海老芋（えびいも）

えびのように曲がった里芋。親子兼用品種の「唐芋（とうのいも）」を何度も土寄せして栽培することでこのような形になります。粘りのある粉質でねっとり感とホクホク感が味わえます。

・八つ頭

親芋と子芋が結合して１つのかたまりになった里芋。親芋の周りにくっついている子芋が８つの頭に見えるためこの名前になりました。粉質でホクホクとして食感がよく、ほんのり甘味もあります。

その他のサトイモの種類は「京いも」「セレベス」「はすいも」「ずいき」などです。

３．サトイモの食べ方と利用方法

煮物、汁物、揚げ物、きぬかつぎなどです。

芋煮会（関西では芋炊き）、豚汁、のっぺい汁などに入れる芋はサトイモが定番です。

４．サトイモの栄養と効能

里芋のぬめりは「ガラクタン」や「マンナン」という成分によるものです。ガラクタンは免疫力を高めたり、血中のコレステロールの抑制、便通をよくする働きがあるとされます。マンナンも便秘予防や糖尿病予防などに効果があるといわれています。

また里芋には体内の余分なナトリウムを排出して血圧の上昇を抑えるとされるカリウムも豊富で、造血作用のある葉酸や肌荒れによいとされるビタミンＢ６も含まれています。

ヤマイモ物語

子供のころ愛媛県の田舎では､｢とろろ｣として、おろしたヤマイモをだし汁としょうゆを入れてすり鉢ですり、ご飯にかけて食べていました。上京してからの食べ方はおろしたヤマイモにしょうゆを入れてご飯にかけました。すり鉢とだし汁は抜きでした。

ヤマイモは日本の野菜の収穫量では１６位です。

道県別の産地は、北海道、青森県、長野県、千葉県、群馬県の順です。

１．ヤマイモの特徴と歴史

ヤマノイモ科ヤマノイモ属で根を食用にします

ヤマノイモ属はアフリカやアジアのおもに熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布していて、世界には６００種以上あるといわれます。この中で食用できるものを「ヤム (Yam)」と総称し、日本では「やまのいも」や「やまいも」と称します。

ヤマイモは、ジャガイモやサツマイモとは違って生で食べられるのが特徴。すりおろして食べることが多いため「とろろいも」とも呼ばれます。

長いもやいちょういも、つくねいもは中国の雲南地方が原産といわれています。紀元前から食べられていて、そこからアジア一帯に広まったとされます。日本へ入ってきたのは平安時代と考えられています。

自然薯はもともと日本に自生していました。

２．ヤマイモの種類

・ナガイモ

５０～８０ｃｍほどの長い棒状のヤマイモで直径は４～６ｃｍくらい。店頭では短くカットされていることも多く、皮は黄土色でひげ根が生えています。ほかのやまのいもに比べると水分が多く粘りは少なめで、とろろや和え物、揚げ物にも利用できます。流通量が多く、１年中購入が可能。

・ジネンジョ（自然薯）

長さ６０～１００ｃｍほどの細長いヤマイモ。直径は３～４ｃｍくらいで、粘りが非常に強く深みのある味が特徴です。栽培にはパイプが使われることが多く、手間がかかるため流通量が少なくて価格は高め。天然ものはさらに少なく、店頭ではあまり見かけません。

・ツクネイモ

にぎりこぶしのような丸形のゴツゴツとしたやまのいも。おもに関西地方で栽培されています。粘り気が強く、すりおろしてとろろ汁にしたり揚げ物などにすると美味。また、まんじゅうなど和菓子の材料としても使用されます。

・イチョウイモ（やまといも）

扁平形でいちょうの葉に似ていることからこの名で呼ばれていますが、ばち形や棒状のものもあります。粘りは長芋とつくねいもの中間くらいで、すりおろしたとろろは濃厚な味わい。加工用としての需要も多く、はんぺんやがんもどき、まんじゅうなどにも使われます。

その他の種類として「むかご」があります。

３．ヤマイモの食べ方と利用方法

とろろ、汁物、揚げ物、和え物、酢の物、蒸し物、サラダ、お好み焼きなど

ヤマイモはすりおろしてとろろにしたり、短冊切りや千切りにして食べるのが一般的です。

とろろはご飯にかけるのが多いですが、とろろそば、マグロにかけるやまかけ、なども人気があります。

４．ヤマイモの栄養と効能

ヤマイモの粘りは「マンナン」などのぬめり成分によるものです。排泄を促して便秘を予防したり、糖質の吸収を抑える作用があります。

また消化酵素「アミラーゼ（ジアスターゼ)」が含まれているので、消化不良や胃もたれなどの予防にも期待できます。生で食べましょう。

利尿作用によりむくみを抑え、余分な塩分を排出することで血圧の上昇を抑える作用のあるカリウムも多く含みます。