

いもの栄養と料理の話

いもの種類	作物と栄養の特徴	おいしく食べる一コマ
きくいも (キク科) 	<p>「豚いも」とも呼ばれあまり食用にされませんでした。デンプンはほとんど含まず、食物繊維のイヌリンを含みます。イヌリンはヒトの腸内細菌の良いエサになることが知られています。また血糖上昇にはほとんど影響しないため糖尿病患者への利用も研究されています。</p>	<p>シャリシャリとした食感で噛んでいるうちに少しずつ甘味を感じるようになります。サラダに加えたり、きんぴらにも使えます。欧州ではポタージュスープなどで広く食用とされています。</p>
さつまいも (ヒルガオ科)  	<p>江戸時代、8代将軍徳川吉宗の頃、幕府が青木昆陽に命じ、救荒作物として関東でさつまいもの栽培試験が行われて飢饉を救いました。いも類ではデンプンを最も多く含みます。さつまいもの甘みである麦芽糖は、生ではわずか0.1%ですが、蒸すと9.2%。焼くと15.8%に増加します。これはいもの酵素によってデンプンが分解され麦芽糖が生成されるからです。</p>	<p>焼きいも、蒸かしいも、大学いも、天ぷら、オレンジ煮、いもご飯など、いろいろな料理でおいしく食べられます。電子レンジのような短時間加熱でなく石焼き芋のようにゆっくり加熱した方がデンプンの分解が進んで甘くなるります。</p>
さといも (サトイモ科)  	<p>茎の基部が地中で肥大した塊茎が親いも、親いもから出た側芽が肥大したものが子いもで、それぞれの品種があります。デンプンは約9%と少ないため、カロリーがさつまいもの約3分の1のヘルシー食材。粘り気(ぬめり)の主体はムチンやガラクトマンなどの多糖類で、脳細胞活性化の働きがあると言われます。カリウムの含有量がいも類の中で最も多く、水煮でも約10%強減る程度です。</p>	<p>煮物や揚げいもとして美味。京都では、白みその雑煮のかしらいも、棒たらと一緒に煮込んだえびいもなどお正月に欠かせない食材。皮の下にシュウ酸カルシウムが多く含まれるので皮を厚く剥くと共に、調理者の手に塩をまぶすことでかゆみをおさえることができます。</p>

いもの種類	作物と栄養の特徴	おいしく食べる一コマ
じゃがいも (ナス科)     	<p>南米アンデス原産で、1908年に北海道北斗市に川田男爵が持ち込んだ男爵(粉質系)、1917年にアメリカから輸入されたメークイン(粘質系)が現在も市場の二大品種として君臨。世界には約2000種類の品種があり、国内でも約100品種が登録。粉ふきいもに適した「キタアカリ」、栗のような食味の「インカのめざめ」、煮崩れに強い「ホッカイコガネ」、無農薬栽培に適し男爵に劣らぬ食味の「さやあかね」などがあります。 0℃近くの低温で長く貯蔵するとデンプンが分解され、ホクホク感が減る一方、甘くなる糖化現象がおこります。</p>	<p>ゆでる場合は皮ごと水からゆでると水溶性の味の成分やビタミンCの流出を減らせます。腎臓病でカリウムの制限が必要な方は皮を剥いて、小さく切ってゆでこぼすことで、カリウムを半分程度まで減らせます。切ったら水につけて水洗することで褐変を防ぎ、口あたりも良くなります。コロケやマッシュポテトなどは、加熱して熱いうちにつぶさないといと粘りが出てつぶしにくくなります。</p>
やまのいも (ヤマノイモ科) 	<p>粘性の強い自然薯、いちょういも、つくねいもの系統と粘性の弱い長芋があります。粘質物は糖たんぱく質のムチンで、俗に「精がつく」と言われます。長芋の葉の付け根には、「むかご」がつき、むかごごはんにするとおいしいです。</p>	<p>やまのいもは生食できるため「とろろ」が定番。台湾では健康食品(薬膳料理)として「長芋ドリンク」が大人気で、生鮮野菜の輸出額の約7割がなんと長芋です。</p>
キャッサバ (トウダイグサ科イモノキ属) 	<p>熱帯の作物で単位面積当たりのカロリー生産量が、あらゆるいも類、穀類より高いことで知られます。食用には有毒物質の除去が必要。デザートや工業用などに用いられるタピオカデンプンの原料です。</p>	<p>タピオカ入りココナッツミルクが定番。沸騰水に入れて透明になるまで弱火でゆで30分放置。水からゆでるとタピオカが溶けてしまいます。</p>

