



しゅん み りょく つう しん
旬の味緑通信

写真・文・調理
姫野 昭祐
野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

今月の
野菜

ヤマノイモ(山芋)



美味しい時期：11～1月
産地：八日市地区 ほか
分類：ヤマノイモ科ヤマノイモ属
ここで買えます!：きてか〜な ほか



特徴

すりおろすと粘性が非常に高い芋。種類はジネンジョ(自然薯)、ヤマノイモ(山芋)、ダイジョ(大薯)があり、ナガイモ、ヤマトイモなどさらに細かい分類があります。地域によって呼び名が変わるものもあります。

栄養成分

消化酵素のアミラーゼや、ディオスコリンというタンパク質成分が多いとされます。イモに触れてかゆみが出るのは、イモに含まれるシュウ酸カルシウムの結晶が針状のため、直接皮膚を刺激して起きるものとされます。

よいもの見分け方

土付きのままのものが長持ちします。傷やひび割れが

無く、なるべく凹凸が少ないもの、持った時にずっしりと重みを感じるものを選びましょう。ナガイモなどで見られるカット販売のものは、その断面があまり変色していないものを選びましょう。

長持ちさせるには

新聞でくるんで常温で保存します。カットしたものはラップにくるんで冷蔵庫へ入れましょう。冷凍する際は皮をむき、せん切り、輪切りなどを使いやすい大きさに切り、変色を避けるためうす酢水につけてから水気をふき取り、薄く広げて冷凍保存袋に入れて保存します。

食べ方

味にクセはなく、すり鉢ですりおろすとより強い粘りが楽しめます。すりおろしたものを汁で合わせたり、海苔で巻いて揚げる料理が定番です。焼いたり揚げたりと加熱調理すると優しい香りとホクホクした食感が楽しめます。



味緑の
レシピ

ふわふわ山芋だんご汁

材料(4杯分)

- 山芋…………… 200g (小さめ1個くらい)
- 舞茸…………… 50g
- 人参…………… 50g
- 大根…………… 50g
- 白菜…………… 2枚
- みそ…………… お好みで
- だしのだし素 …… お好みで
- 片栗粉…………… 少々

手順

- 1 人参はいちょう切り、大根・白菜は1センチ幅に切り、舞茸も同じくらいの大きさに分けます。
- 2 鍋におわん4杯分の水、①の材料とだしの素を入れて中火で煮ます。
- 3 煮ている間に山芋を洗い、皮をピーラーでむいてからすりおろします。
- 4③に片栗粉を少し混ぜて、だんごにしたときに崩れにくくします。
- 5②の人参などに火が通ったら火を弱め④をスプーンですくって入れます。
- 6⑤の山芋だんごが浮いてきたら味噌を入れ、味を整えてできあがり。



山芋だんごを入れてから
煮立たせると
だんごがばらけやすくなります