



# やまいも



## ■おいしいやまいもを選ぼう！

やまいもにはいくつか種類がありますが、一般的に多く販売されている「長芋」についてご紹介します。

- ・ずっしりと重みがあるもの
- ・直径4～6cmくらいで太さが均一なもの
- ・ひげ根が細かくて多いもの



<保存法>  
乾燥に弱いため新聞紙に包んで野菜室または冷暗所に。1週間を目安に使い切りましょう。  
カットしたものの場合...ラップに密封して野菜室で保存。2～3日で使い切りましょう。

### すりおろしたものを冷凍保存も！

皮をむいたら酢水につけてからすりおろし、保存用の袋に入れて冷凍できます。保存袋は、チャックやジッパーが付いた厚手のものがおすすめ。できるだけ中身を平らにして、冷凍しましょう。



## ■やまいもの栄養

やまいもは**ビタミンB<sub>1</sub>**・**B<sub>6</sub>**、**カリウム**、**食物繊維**が多く含まれている。

**ビタミンB<sub>1</sub>**: エネルギー源となる**糖質**の代謝を助ける。**疲労回復効果あり**。

**ビタミンB<sub>6</sub>**: **たんぱく質**の代謝を助ける。

**カリウム**: 体の中で水分調整し、摂り過ぎた**塩分**を体外に排泄するはたらきがある。**高血圧予防**。

**食物繊維**: **お腹の調子を整え**、**便秘予防**などのはたらきがある。**食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり**、**コレステロールの排泄を促し**、**生成を抑えるなど血中のコレステロールを正常に保とうとする**はたらきがある。

### 🌸 その他の注目成分 🌸

**ムチン**: 粘り気の成分。**胃壁などの粘膜を潤して保護し**、**胃潰瘍・胃炎の予防・改善**に。**たんぱく質分解酵素が豊富で**、**消化・吸収機能が高まる**ため**スタミナアップ**にもつながる。

**マンナン**: **食物繊維が豊富で整腸作用があり**、**便秘の予防・改善**に。**糖質の吸収を緩やかにする**ので、**血糖値の急上昇を抑える**ことができる。

### 👤 手がかゆくなるのは...??

やまいもの皮をむいたり、すりおろす時、肌に触れた部分がかゆくなるのは、やまいもに含まれる**シュウ酸カルシウム**という成分が原因。皮の近くに多い、**シュウ酸カルシウムの針状の結晶が壊されて**肌にささり、かゆみが発生。予防と対策は、次の2つがおすすめ。

1. 冷凍してからすりおろす
2. 酢水につけてからすりおろす  
シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、酢水にさらすとかゆみを抑えられる。変色防止になり、ぬめりも取れるので、扱いやすくなる。手がかゆくなってから酢水につけても効果あり。

冷凍すると粘りも抑えられ滑らないので、すりおろしやすくなります！



## ■やまいもの種類

### 長いも



水分が多く、他に比べ粘り気が少なめ。サクサクとした歯ごたえでそのまま食べてもおいしい。

### いちょういも



いちょうの葉に似ている扁平な形。関東では「大和いも」とも呼ばれている。粘り気が強いので、すりおろしたものは汁などでのばして使う。

### つくねいも



ゴロっとした、げんこつのような形。粘り気がとても強い。近畿・中国地方に多く、かるかんなど和菓子の材料にも使われる。

### 自然薯



直径3～4cmで、太めのごぼうのよう。粘りが強く深みのある味。栽培・流通量が少ないため、価格が高め。

## ■旬カレンダー

(※ が旬の時期です。)



青森、茨城、群馬、北海道、千葉

「やまいも」は、主にアジア・アフリカの熱帯・亜熱帯地域に広く分布するものの中で食用できる種類の総称。全部で600種以上あると言われている。いも類の主成分であるデンプンは水とともに加熱することで消化できるように変化するが、やまいもに含まれるデンプンはもともと消化できる形で存在しているため、他のいも類と異なり生で食べられることが特徴。また、粘り気の成分が胃の粘膜を保護するとともに、デンプン・たんぱく質の消化酵素が豊富なため、消化吸収を助け食欲不振に効果がある。消化酵素は熱に弱いので、生で食べることがおすすめ。

### 栄養価(75g当たり)

エネルギー (kcal)	49
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.08
ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	5
食物繊維 (g)	0.8

※1人前の使用量75gの可食部として計算。

## ●長いもとさばのきのこ炒め

低カロリーでボリュームたっぷり！ホクホクの長いも料理です♪



### <材料・2人分>

- ・長いも 10cm
- ・さば(3枚おろし) 2枚
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・しめじ 50g(1/2株)
- ・まいたけ 50g(1/2株)
- ・しいたけ 1枚
- ・にんにく 1かけ
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・ベビーリーフ 適量

### <作り方>

1. さばの骨を取り、一口大にカットして、しょうゆ・酒で下味をつける。
  2. 長芋は皮をむいて7mmくらいの厚さの半月切りに、しめじ・まいたけは小房に分ける。しいたけ、にんにくはそれぞれスライスしておく。
  3. フライパンにオリーブ油(大さじ1)を引き、弱火でにんにくを炒めて香りを出す。にんにくを炒めている間に、1のさばに片栗粉をまぶしておく。
  4. にんにくがこんがりと色づいたら取り出し、中火にしてさばを焼く。
  5. さばに火が通ったら一度取り出し、オリーブ油(大さじ1)を引いて中火で長いもを焼く。(6分くらいかけ、両面をじっくりと焼く)
  6. きのこを加えて炒め合わせ、しんなりしてきたら塩・こしょうで味を整え、さばを戻して全体を合わせる。
  7. ベビーリーフとともにお皿に盛り付け、4のにんにくをトッピングをしてできあがり。
- ※お好みでバルサミコ酢をかけても、おいしくいただけます！

### 栄養価 (1人分)

エネルギー: 192kcal  
食物繊維: 3.1g  
塩分: 1.3g



長いもは、焼き時間で食感が変わります。シャキッとした食感がお好みの場合は焼き時間を短めにしましょう。

## ●長いもとこんぶの和えもの

切って和えるだけの簡単レシピ！



### <材料・2人分>

- ・長いも 150g(7cmくらい)
- ・塩こんぶ 7g
- ・ゆずこしょう 1g

### <作り方>

1. 長いもは皮をむき、半分の長さにして8mm角の拍子木切りにする。
2. ボウルに1と塩こんぶ・ゆずこしょうを入れ、全体をよく和える。
3. お皿に盛り付けて出来あがり。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー: 45kcal  
食物繊維: 0.7g  
塩分: 0.9g

調味料いらずの簡単レシピで、メインの野菜を変えればいろいろな和え物が楽しめます♪  
(キャベツ、にんじん、ブロッコリーなどがおすすめ)  
和えてから10分くらいおいておくと、全体に味がなじみます。



## ●長いものお焼き

長いもを使ったヘルシーなおやつです♪



### <材料・2人分(4枚)>

- ・長いも 200g(10cmくらい)
- ・黒ごま 小さじ1/2
- ・松の実 5g
- ・くるみ 10g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ2

### <作り方>

1. 長いもは皮をむき、すりおろす。
2. 1に★と塩を加えてよく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を焼く。弱火で2分くらい焼いたら、裏返し3分焼く。
4. お皿に盛り付け、はちみつをかけていただく。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー: 163kcal  
食物繊維: 1.2g  
塩分: 0.1g



生地が柔らかいので、うまく裏返せない場合は半分に折って焼いてもOKです。お好みの焼き具合で、焼き時間を調節してください。  
お焼きは薄味のレシピなので、長いもの味を楽しむことができます。  
海苔を巻いてお醤油をつけても美味しく召し上がれます♪

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社 ファーマみらい 管理栄養士 垣本

