

## さといも

### 収穫 10月から2月

ジャガイモやサツマイモの栽培が盛んになる江戸時代までは芋と言えば里芋のことでした。



里芋の品種は親芋、子芋、葉柄、どの部分を食べるかによって分けられます。



#### 親芋専用品種

...子芋が少なくあまり大きならず肥大した親芋を食べる。

京芋(きょういも)、セレベス など

#### 親芋・子芋兼用品種

...親芋がよく太り、数は少ないながら子芋、孫芋も付くタイプ。

八つ頭(やつがしら)、唐芋(とうのいも) など

#### 子芋・孫芋専用品種

...親芋の周りにたくさんの子芋、孫芋が付き、そちらに栄養が集中するため親芋は食べられない。

石川早生(いしかわわせ)、土垂(どだれ)

#### 里芋のめめりは 水溶性食物繊維の

#### ガラクタンとグルコマンナン

コレステロールを下げる、高血圧の予防、肥満予防、胃腸の働きを活発にする...など優れた効果がたくさん！



#### 【新潟県の郷土料理 のっぺ】

にんじん、さやえんどう、こんにゃく、しいたけなどの具材のほか、里芋を加えてとろみを付けるのが特徴です。サケやイクラをのせることもあります。家庭によって具材やだしの種類もさまざまな、まさにおふくろの味といった料理です。のっぺに欠かせない里芋。新潟県五泉市の「絹乙女」はきめが細かく煮崩れしにくい幻の里芋と呼ばれています。

