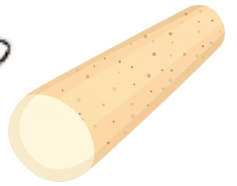


やまのいも



旬は10月～3月です。野生のやまのいもは世界中で約600種類あると言われています。イモ類の中では、水分とたんぱく質が多く、炭水化物とエネルギーが少ない食品です。ビタミン、ミネラル、食物繊維はバランス良く含まれており、炭水化物を分解する酵素「アミラーゼ」が多く含まれているため、唯一生で食べることができる芋です。

やまのいもの種類

長芋

棒状で、長いものは1mにもなる。栽培されている山芋の約3分の2を占める。水分が多く、粘りが少なく、サクサクとした歯触りが楽しめる。

自然薯

日本原産。収穫まで3～4年かかる。奈良時代に書かれたとされる古い歴史書にも載っている程昔からある種類。食用だけでなく、薬用として利用されてきた。

大和芋

握りこぶし型。山芋の中では最も粘りが強い。とろろや磯辺揚げがおすすめ。

つくね芋

握りこぶし型。粘りが強い。和菓子の原料や魚のすり身のつなぎに利用される。関西では「大和芋」と呼ばれる。

いちよう芋

平たい形。長芋よりもなめらかで粘りが強い。とろろに最適。関東では「大和芋」と呼ばれる。

触るとかゆくなる原因は？

山芋はすりおろすと、手がかゆくなったり、食べると口の周りにかゆみが起こることがある。原因は、皮付近に多く含まれる「シュウ酸カルシウム」。これは、針のようにとがった形をしている。皮をむいたりすりおろしたりする時に、バラバラになり皮膚に突き刺さることで、その刺激がかゆみになる。

かゆくなったら何をすれば治るの？

酢を付けて洗い流す

→かゆい部分に酢を付けて、こするように揉み水で洗い流す。

シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、酸性である酢を手につけるとかゆみが治まる。

お湯に浸ける

→40度前後のお湯をかゆい部分に浸ける。

シュウ酸カルシウムは熱にも弱いので、かゆみ、ぬめりがとれる。

冬場は手が乾燥しやすいので、洗い終わったら保湿しましょう！

