



「里いも」のプロフィール

- [1] 分類名 : サトイモ科
- [2] 学名 : *Colocasia esculenta Schott*
- [3] 和名 : タイモ、サトイモ
- [4] 外国語表記 : (英) taro, dasheen (仏) taro (独) Taro (伊) colocasia (中) 芋、芋頭
- [5] 原産地・伝播 : 原産地はインドおよび隣接する中国南部、あるいはマレー半島とされています。耐寒性のある品種が中国から日本に伝えられ、別の品種がフィリピン、インドネシアを経てニューギニア、ポリネシアに伝えられました。この南方系の品種は「タロいも」と呼ばれています。里いもは、北アメリカやアフリカにも分布しています。
- [6] 日本への伝来 : 日本へ伝来した時期ははっきりとされていませんが、野生種もあるといわれ、かなり古いとみられています。米の栽培が始まる前の縄文時代に、主食とされていたとの説もあります。里いもの名は、山でとれる「山いも(自然薯)」に対して、里(村)で栽培されたところからだといわれ、親いもに子いもが、子いもに孫いもがつくところから、子孫繁栄の縁起ものとされてきました。明治以後に、台湾、中国、セレベス(インドネシアの島のひとつ)などから多数の品種が伝えられました。
- [7] 栄養学的特徴 : 主な成分は炭水化物ですが、じゃがいもやさつまいもなどほかのいも類に比べて少なく、エネルギーが低いことが特徴です。カリウムや食物繊維を多く含みます。里いものヌルヌル成分はムチンといい、整腸作用や抗ウイルス作用があるといわれています。
- [8] 主な用途 : 含め煮、煮ころがし、煮しめ、おでんなどの煮ものが代表的です。そのほか汁もの、田楽、炊き込みご飯などにも用いられます。小粒の里いもは、皮つきのまま蒸したり、ゆでたりした衣かつぎにもします。
- [9] 選び方 : 皮がむかれて売られているものは表面がかたく、口当たりが悪いので、なるべく皮つき、土のついたもので、表面がしっとりとしているものを選びます。えびいもやたけのこいもは、皮の節が平行にそろっているものを選びます。
- [10] 保存法 : 皮つきのものは泥つきのまま新聞紙に包み、冷暗所に置きます。冷蔵するとでんぷんが変質して味が悪くなるので、冷蔵庫での保存は避けます。皮がむいてあるものは保存がきかないので、早めに使いきります。



「里いも」の種類

里いもは地下茎が肥大してかたまり状になったもので、親いもの回りに子いもや孫いもができる形で増えていきます。子いもを食用とする品種、親いも、子いもの両方を食用にする品種、親いもを食用にする品種に分けることができ、品種によっては、葉柄の部分もずいきといって食用にします。

子いも用品種群

石川早生(いしかわわせ)、土垂(どだれ)、ほかに「えぐいも」「蓮葉いも」なども、子いもや孫いもを食用にします。

石川早生(いしかわわせ)



・石川早生(いしかわわせ)

関西中心に生産、消費される「石川早生」は、ころんとした丸い形が特徴です。夏頃から出荷されます。やわらかく粘り気のあるいもで、煮ころがしのほか、形を生かして衣かつぎにもよく使われます。

土垂(どだれ)



・土垂(どだれ)

主に関東地方で生産、消費されており、やや細長い形をしています。肉質はねっとりやわらかく、煮くずれしにくいので、含め煮や煮ころがしなど煮ものに向きます。

親・子いも兼用品種群

セレベス



・セレベス

「赤芽(あかめ)」「セレベス」などは、いもについている芽が赤いので、赤いもと呼ばれます。親いも、子いもともにやわらかくて味がよく、薄味の含め煮やおでんに向きます。寒さに弱いので、主に九州地方で栽培されています。

八つ頭(やつがしら)



・八つ頭(やつがしら)

親いもと子いもが分球せずに大きな塊状になるのが特徴です。この回りに孫いもができます。でんぷん含有量が高く、ほっくりとして味がよいので、含め煮に向き、おせち料理にも使われます。京都では、正月の雑煮に入れる頭いもとして用いられます。

えびいも



・唐いも(からいも)

親いも、子いもの両方を食用にします。唐いもの中でも、栽培時に土寄せしてえびのように曲げ、特別に大きく作った親いもを「えびいも」とよび、肉質はややかたく、ホクホクとしています。このえびいもと棒だらを煮たものが、京料理の「いも棒」です。子いもは煮ものや衣かつぎに使われます。

親いも用品種群

子いもは肥大しませんが、親いもは大きくなります。

たけのこいも



・たけのこいも

代表的な品種が「たけのこいも」で、地上に頭を出し、形がたけのこに似ているところから名がつけられました。別名で「京いも」ともよばれます。大きいものは、長さが60cm以上にもなり、肉質はほっくりとしていて、煮ものに向きます。主に九州地方で栽培されています。

芋茎(ずいき)

葉柄の部分を乾燥させたものは、乾物の「いもがら」として煮ものに使われます。

赤ずいき



・赤ずいき

葉柄の部分を食用にするのは、唐いもや八つ頭などで、皮をむいてゆで、酢のものなどにします。

青ずいき(はずいも)



・青ずいき(はずいも)

緑色のずいきは、里いもとは別種のずいき専用種「はずいも」の葉柄で、やわらかくてえぐみがありません。

写真提供「野菜供給安定基金」