

「ねばねば野菜は健康野菜」

ヤマイモ

ヤマノイモ科 ヤマノイモ属 原産国：中国、自然薯は日本

ヤマノイモ属はアフリカやアジアのおもに熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布し、世界中で600を超える種類がとられています。日本では「やまのいも」や「やまいも」と称し「ナガイモ」「イチョウイモ」「ツクネイモ」「自然薯（じねんじょ）」などに分類されます。

イモのネバナバの成分ムチンはたんぱく質と多糖類であるガラクトサン、マンナンなどが結合した粘性物質糖で胃の粘膜保護、疲労回復、免疫力向上に効果的です。

【栄 養】カリウム アミラーゼ（ジアスターゼ）ムチン

【選び方】ずっしりとして重みがあるもの

【保 存】冷暗所 カットしたものはラップをして冷蔵庫へ

【使い方】とろろ、揚げ物、酢の物、蒸し物、お好み焼き、お菓子など

【ヤマノイモいろいろ】

自然薯・ナガイモ・ツクネイモ（大和イモ）・イチョウイモ など

ヤマノイモグラタン

<材料&作り方>4人分

ヤマノイモ/400g 卵/2コ めんつゆ/大1（水少々） マヨネーズ/大2

シメジ/100g シイタケ/6枚 ベーコン/2枚 オリーブオイル/大1

塩・胡椒/少々

- ① ヤマノイモは皮をむいて酢水(分量外)に浸けてから水気をふきとる。
- ② ①をすりおろし、卵、めんつゆ、マヨネーズを加えよく混ぜる。
- ③ シメジは小房に分け、シイタケは薄切り、ベーコンも薄切りにしオリーブオイルで炒め軽く塩・胡椒する。
- ④ 耐熱容器に③を広げ、②を流し入れ200℃のオーブンで15分〜焼く。

ヤマノイモのお味噌汁

<材料&作り方> 4人分

だし汁/600cc 味噌/大2~ ヤマノイモ/200g ネギ/1本

- ① だし汁を沸し、味噌を入れ味を調える。
- ② ①にヤマノイモをすりおろしながら加える。
- ③ ネギの小口切りを添える。

ヤマノイモの食べ比べ

- ① 塩とオリーブオイル
- ② ウメシソ
- ③ クルミ味噌

ウメシソ

梅干し/1個 大葉/2枚 醤油/少々

- ① 梅干しは種を除いてペースト状にし、大葉のせん切りと醤油を合わせてよく混ぜる

クルミ味噌

クルミ/50g すりごま/少々

①(味噌/30g きび砂糖/大3 酒/小2 みりん/小2 醤油/小1/2)

- ① クルミは細かくきざみフライパンで軽く焦げ目がつくまで煎る。
- ② ①をとりだし、①の材料をフライパンに入れ弱火で混ぜながら砂糖を溶かす。
- ③ ②にクルミを戻し絡め、仕上げにすりごまを加える。

野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ

～メモ～