



芋類について



今年も残暑が厳しくなかなか秋を感じにくい日が多いですが、秋の味覚を食事に取り入れることで、秋の訪れを感じてみましょう！今回は秋から冬にかけて旬を迎える「芋類」のお話をしたいと思います。

ばれいしょ（じゃがいも）



ビタミン C、カリウムを多く含みます。じゃがいものビタミン C はでんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくい特長があります。

様々な品種がありますが、代表的なものは、ほくほくとした食感で、コロッケやポテトサラダなどに向く男爵、煮崩れしにくいいため、カレーやシチューなどの煮込み料理に向いているメークインがあります。

かんしょ（さつまいも）



食物繊維を多く含みます。またビタミン C も多く、じゃがいもと同様に加熱しても壊れにくいのが特長です。

さつま芋にはアミラーゼというでんぷんを分解して糖にする酵素が多く含まれています。アミラーゼは60℃～70℃で良く働くので、じっくりと時間をかけて加熱するとより甘味が引き出されます。

さといも



カリウムを多く含みます。カリウムは余分な塩分を体外に排出する役割があるため、血圧上昇予防に効果があります。独特のぬめりは、ガラクトンという水溶性食物繊維の一種で、食後の血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、腸内環境を整える作用があり、便秘改善にも効果的です。

やまのいも（やまいも）



やまのいもには、まっすぐで棒状のながいも、扇形のいちょういも、球状のやまといも、山野に自生する自然薯（じねんじょ）などの種類があります。やまのいもは芋類の中では珍しく、生でも食べることが出来ます。デンプンを分解するアミラーゼが豊富なため、生で食べても消化が出来るのです。ねばねばの成分はペクチンという水溶性食物繊維で、こちらも食後の血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑える働きや、整腸作用があります。