

ムカゴ



ムカゴはナガイモや自然薯などのヤマノイモ属の蔓になる肉芽の事で、秋になるとヤマノイモの蔓の葉の付け根辺りに沢山付き、地下の芋同様貴重な山の幸として食用になります。

量がそれほど採れないせいか、今ではあまりポピュラーな食材ではなく、スーパーなどでもあまり見かけませんが、昔から親しまれてきた食材なんです。

ムカゴはヤマノイモの肉芽で、ムカゴを土に埋めておくところからヤマノイモの芽が出てきます。種と同じ働きをするというわけです。栽培の場合、芋を切って種芋にして苗を作る場合が多いようですが、実際にナガイモや自然薯などをこのムカゴから栽培する事もあります。

<有効成分と効用>

■消化酵素のアミラーゼ

ムカゴにはアミラーゼなどの酵素がたくさん含まれていて、米などでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。

■アルギニンなどによる強精効果

山芋は昔から強精作用があるとされ、山のうなぎとも言われてきました。ムカゴにも同じようにこの生殖能力を強めるアルギニンと呼ばれる酵素が沢山含まれています。

■粘り成分ムチンの働き

山芋やムカゴの粘り成分は多糖類のガラクトサンやマンナンなどが、タンパク質と結合したムチンと呼ばれるもので、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。常食する事で基礎体力が増すともいわれています。血糖値上昇を抑制したり、コレステロール値を下げる効果もあり、高血圧の改善にも役立つとされています。

<むかご入り味噌汁>

■材料＝4人分

大根：4cm、刻み油揚げ：油揚げ1枚分、カットわかめ：6g、むかご：20g、分葱：4本、だし汁：600g、味噌：大さじ2

■作り方

- ①だし汁を煮立て、むかごを入れる。拍子木に切った大根を加える。
*むかごは柔らかめに煮るため、初めに入れる。
- ②刻み油揚げを入れ、わかめを加えひと煮立ちさせ火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③葱を刻み入れ、出来上がり。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
93kcal	75.1g	2.9g	0.2g	20.6g	4.2g

