

# 里 芋



インド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれています。日本でも縄文時代から栽培され、ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは、芋の主役だったといわれています。

サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したものだっただけです。株の中心に親イモができ、その周りに小さな子イモが増えていきます。

色々な種類があり、親芋を主に食べる品種(たけのこ芋)や子芋だけ食べるもの(土垂(どたれ)など)、また、そのどちらもあるもの(えび芋)とあります。中には、ズイキや八つ頭のようにそこから伸びる葉茎も食べるものもあります。

## <有効成分と効用>

- カリウムを多く含んでいます。  
ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。
- 動脈硬化の予防に効果がありそう。  
コレステロールの生成を抑制する成分が含まれることが分かったそうです。
- 里芋のかゆみの成分  
サトイモを扱っていると手が痒くなる人がいますが、これはシュウ酸という成分で、刺のような形結晶になっているため、皮膚に刺さるからだそうです。またこれは、味の上でエグミにもなっています。

## <里芋の牛乳グラタン>

- 材料=4人分  
里芋400グラム、A(塩・粗びき黒コショウ各少々、顆粒コンソメスープのもと小さじ1/2)、牛乳1カップ、ピザ用チーズ80グラム、パセリ適宜
- 作り方
  - ①里芋は皮をむいて2~3ミリ厚さの輪切りにし、耐熱皿に並べる。  
Aをふりかけ、牛乳を加える。
  - ②200度に熱したオーブン(またはオーブントースター)で12~13分焼き、ピザ用チーズをのせて、さらに5~6分ほど焼き、チーズがこんがり焼ければ取り出す。あれば、パセリのみじん切りを散らす。

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
58kcal	84.1g	1.5g	0.1g	13.1g	2.3g

