

ヤマイモ(前)

橋本紀代子 編著 本の泉社 刊
『食べものはくあり』から

ヤマイモ(ヤマノイモ)は、ナガイモ、イチヨウイモ、ヤマトイモなど多くの種類の総称で、とろろイモとも呼ばれています。とろろ汁、酢のもの、煮もの、芋がゆ、油炒めなどの他、そばやかまぼこ、お菓子にも用いられます。中国では粉にして利用したり、油で揚げたり、乾燥させたものをスープにして食べたりします。

原産地は中国。紀元前はるか昔から栽培されていました。日本では中国からきたものを縄文時代後期から栽培し、食用にしており、日本最古の医書『医心方』にも「薯蕷」という名前で記録があります。

わが国に古くから野生しているジネンジョ(自然薯)は、種は違いますがナガイモと同様に用います。ねばりが強く、薬効はヤマイモと同

じか、むしろ優れており、おいしさも格別です。

ジアスターゼがいっぱい

コメなどは加熱してベータデンプンをアルファデンプンに変え、消化しやすくしてから食用にします。しかし、ヤマイモの成分はもともとがアルファデンプン。生のまま食べられるイモです。

消化酵素のジアスターゼやアミラーゼが非常に多く、優れた消化力があります。「麦とろ」といわれるように、とろろ汁には麦ごはん。素朴で昔なつかしい味です。麦は栄養価は優れているものの、消化はあまりよくありません。ヤマイモの消化酵素が麦の消化を助けます。加熱すると酵素類が破壊されますの

で、生のままのほうが消化力は優れています。とろろ汁のだし汁は人肌程度にさましてから加えましょう。

現代中国でも消化機能を助けるくすりとして位置づけられています。胃弱、消化不良、食べすぎ、胃のもたれ、慢性下痢などに用いられます。ヤマイモを煮つぶしてつくったおかゆは、胃が弱ったときのくすりになります。

滋養強壮に抜群の効果

ヤマイモは滋養強壮のスタミナ食品。せきや痰を除き、寝汗にも有効です。病気で体力が落ちたときなど、体力を回復させ、栄養の不足を補うなどの効果があります。中国では、子どもに食べさせると頭がよくなり、虚弱体質の改善にもなるという、盛んに用いられているそうです。

ビタミンB群やCも多く、エネルギー代謝を盛んにし、疲労回復にも優れた効果を発揮します。

(「糖尿病の妙薬」など、
続きは、また次の機会に)



記録に残っているものだと7年前から、毎年、自作の孵卵器を考案しつつ、アイガモの人工孵化に挑戦しています。少しずつ工夫を加えては、今年も懲りずに挑戦し、このほど1羽だけヒヨコが生まれました。さて残りは……

