

サトイモ 里芋

サトイモ科

参考文献
霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
原康明(編集)(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社権出版社

他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
群馬												
埼玉												
千葉												
東京												
新潟												
宮崎												
鹿児島												

○産地情報

埼玉：里芋特有のねっとり感が強く、食味が良いため、

全国的にも評価が高い。JAいるま野では10段階の選果選別が行われている。

千葉：8.9月に石川早生を出荷し、10.11月から主力の土垂を出荷。ちば丸という、土垂に比べてぬめりが少ない上、皮が剥きやすく、きめ細かくやわらかな肉質が特徴のオリジナル品種を生産している。

新潟：砂地で栽培するブランド里芋、砂里芋を生産。

JA北越後が商標登録している。ぬめり感が強く、身の締まりがよく、旨味があるのが特徴。

宮崎：主に石川早生を生産している他、セレベス、京芋も生産している。

どだれ

土垂（子芋）

里芋の代表品種。楕円形。
柔らかくねっとりしている。
貯蔵性が高く年中出回る。
※JAいるま野では孫芋も出荷している。



いしかわせ

石川早生（子芋）

小さく丸い。やわらかく粘りがある。皮のまま蒸して剥いて食べる「きぬかつぎ」によく利用される。



京いも（親芋）

太く長い円筒形をしていて「たけのこ芋」とも呼ばれる。ぬめりが少なくホクホクしている。名前と異なり主産地は宮崎県。



セレベス（親芋・子芋）

インドネシアのセレベス島から伝来した。肌が赤みがかっているのが特徴。ぬめりが少なく粉質で、ホクホクしている。



海老芋（親芋・子芋）

海老のように曲がった里芋。「唐芋」や「赤芽」を何度も土寄せしながら栽培することで出来る。ホクホクして粘り気が強い。



やつがしら

八つ頭（親芋・子芋）

親芋と子芋が塊状になった形が特徴。親芋の周りについた子芋が8つの頭に見えることからこの名が付いた。



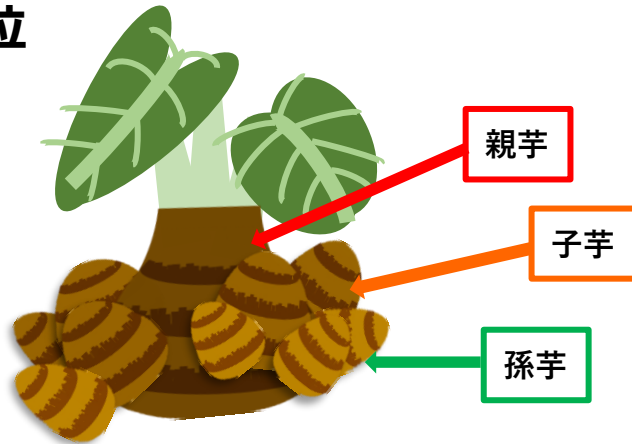
発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。

サトイモ 里芋

サトイモ科

○里芋の部位



里芋は、植えた種芋の上に親芋ができ、親芋に子芋が、子芋に孫芋がくっついてできる。品種は食べる部位によって分類され親芋用品種・子芋用品種・親子兼用品種の3種。

○里芋の茎

はすいも

里芋類の茎（葉柄）の部分を食用としたものを芋茎ずいきといい、青ずいきのことをはすいもという。

断面がスポンジ状になっており、シャキシャキとした食感がある。

はすいもは葉柄のみを食用とする品種の為、芋は食べない。

芋茎を乾燥させたものはイモガラと呼ばれる。



○里芋の選び方と保存方法

選び方		皮に傷やひび割れがなく少し湿り気のあるもの。ふっくらしていてハリがあり、きれいな球状のもの。おしりの部分がやわらかいものは避ける。※ビニール袋詰めものは袋の裏に水滴やカビがついていないもの。
保存	生	新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存
	冷凍	皮を剥いて少し硬めに茹で、冷めたら水気をしっかりふき取りラップに包んで保存

○里芋の下ごしらえ

・皮の剥き方

頭とお尻の部分を約5mm切り落としてから、頭からお尻方向に向けて剥いていくときれいに剥ける。

☆手のかゆみが気になるときは

よく水洗いした里芋を皮ごと下茹でしてから剥くとかゆくなりにくい。また、皮剥きも簡単になる。

・ぬめりの取り方

皮を剥いた里芋を塩もみし、水洗いする。

煮物や汁物として調理する際、ぬめりを取ることで味が染込みやすくなり、煮汁の濁りを防ぐこともできる。