

ヤマノイモ ヤマノイモ科

参考文献
 日本ソムリエ協会編(2014), 野菜と果実の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION 株式会社
 日本ベジタブル&フルーツマイスター協会(2009), からだが喜ぶ おいしい野菜の力 (株)中経出版
 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準 少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
長芋	産地												
	北海道												
	青森												
	岩手												
大和芋	産地												
	群馬												
	千葉												

長芋

棒状で長いものは1 mになる。

1年で成長するため、一年芋とも呼ばれる。

ヤマノイモの中では水気が多く粘りが少ない。



じねんじょ

自然薯

旬は秋～冬。

山野に自生する天然ものは粘りが強く、味も抜群。

長さ1 m程にもなる。細長いため、折れやすい。



むかご

自然薯や長芋の葉の付け根の部分にできる肉芽で直径8～15 mm程の小さなかたまり。



大和芋 (いちよう芋)

肉質が締まり

長芋より粘りが強い。

関西で馴染み深い。



つくね芋

握りこぶし形で

粘りがとても強い。

かまぼこなど練り物の

つなぎにも使われる。



○産地情報

北海道・青森：両産地合わせると長芋は全国7割以上のシェア。

秋と春に収穫し、低温貯蔵で通年出荷している。

群馬：利根川によってもたらされた肥沃で水はけの良い畑で

大和芋を栽培

千葉：多古町、香取市栗源を中心に大和芋を栽培

○ヤマノイモの選び方と保存方法

選び方	切り口の断面が白く、みずみずしいもの。皮の色が均一で茶色がやや濃いもの。ハリと重みがしっかりとあり、十分に太っているもの。皮の表面にデコボコがなく、すべすべしているもの。ひげ根は少ないほうが良い。	
保存	生	丸ごと1本の場合は、新聞紙に包み冷暗所で保存。芽や切り根が出てきたら、取り除く。カットした場合は、ラップで包み冷蔵庫野菜室で保存。
	冷凍	皮を剥き、一口大に切りポリ袋に入れて保存。または、皮を剥いてすりおろしてからフリーザーバッグに入れて保存。

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。