

旬

Eduloe

# 里芋



日本の里芋は花を咲かせないと言われるが、実際には品種により花が咲くものもある。

山地に自生していたヤマイモに対し、里で栽培されることからサトイモと呼ばれる。「石川早生」「セレベス」「八つ頭」「エビイモ」「タケノコイモ」などがある。

## 里芋のカリウム

里芋のカリウム含有量は他の芋類に比べて非常に高い。煮物やコロッケなどの様々な料理になるが、食べる量には注意が必要。

- ① 里芋以外のカリウムが多い野菜や果物・芋類は控える。
- ② 皮をむいて食べるサイズに切ってから茹でこぼす。
- ③ 1日に食べる量を決めて、食べ過ぎないようにする。

※これら3点を注意して食べるようにしましょう。ただし、日々の栄養計算を行っている場合は1日のカリウム量に沿って食べるようにしてください。

## 芋類 100gあたりの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
さといも	58	1.5	640	55	84.1
さつまいも	132	1.2	470	46	66.1
じゃがいも	76	1.6	410	40	79.8
ながいも	65	2.2	430	27	82.6
かぼちゃ	91	1.9	450	43	76.2

## 里芋の保存

保存するための適温は10℃～25℃。土がついたままの状態であれば放置するだけで、直射日光をさければ1ヶ月間保存できます。

冷凍保存する場合は皮をむいて茹で、茹で上がった後流水にさらし、粗熱をとってフリーザーバッグに入れて冷凍。