

# 宮古島産

## ヤムイモとは何？

東京農業大学 宮古亜熱帯農場



ヤマノイモ属の植物の中でイモ（塊茎）を食用とする種の総称を「ヤムイモ：英語で Yams」と呼びます。日本（本州）では温帯起源のヤムイモとして、「ナガイモ：長芋」や「ジネンジョ：自然薯」などがあります。「やまいも」という言葉も一般的に使いますが、これは本州ではナガイモやジネンジョなどを指し、南九州や沖縄で栽培されているものはダイジョ（大薯）のことを指します。このチラシでは総称の「ヤムイモ」を使っていますが、正確にはダイジョのことです。

沖縄ではヤムイモの中の東南アジア起源のヤムイモ（ダイジョ）が古くから栽培されています。宮古島では少し馴染みがないように思われますが、昔から家庭菜園で植えられていた伝統野菜の一つで、集落内の「かふつ」や小さな土地を良く探すと見つかります。また、沖縄本島中部から北部地方では「やまいもスープ」と呼ばれるヤムイモの一株からできる芋の大きさを競う伝統的なお祭りもあります。

ヤムイモ（ダイジョ）の成分の特徴として、身近なジャガイモやサツマイモと比べてみると炭水化物やタンパク質が多く、抗酸化作用のあるポリフェノールや消炎作用のあるアラントインなどが多く含まれています。

## 成分について

エネルギー：	93 kcal～105 kcal / 100g
水分：	72.5～75.2 g / 100 g
たんぱく質：	1.0～1.1 g / 100 g
脂質：	0.2 g / 100 g
炭水化物：	22.9～25.4 g / 100 g
灰分：	0.8～0.9 g / 100 g
ナトリウム：	20～36 mg / 100 g
食塩相当量：	0.1 g / 100 g
食物繊維：	1.5～2.1 g / 100 g
糖質：	20.8～23.9 g / 100 g
カリウム：	392～422 mg / 100 g
カルシウム：	4～7 mg / 100 g
マグネシウム：	10～13 mg / 100 g
リン：	41～45 mg / 100 g
鉄：	0.2～0.5 mg / 100 g

## 食べ方

生食の場合は、皮をむいてすりおろしてトロロにして食べたり、お好み焼きに入れたり、短冊に切ってわさび醤油やポン酢で食べたりすることができます。生食の料理のイメージとしては、長芋や自然薯のように利用していただくと思います。

加熱して利用する場合は、カレーの具材や肉じゃが、茹でてマッシュしてコロケやポテトサラダに、油で素揚げしてフライドポテトといった意外と簡単な料理の食材にも向いています。料理のイメージとしてはジャガイモや里芋のように調理していただくと思います。