やまのいも

旬 冬・春

和名： 薯蕷（しょよ）、やまいも
学名： *Dioscorea polystachya Turcz*（山芋）*Dioscorea japonica*（自然薯）*Dioscorea alata* L.（大薯）
英名： chinese yam（山芋）white yam（大薯）

分類　ヤマノイモ科ヤマノイモ属　　原産地　日本（自然薯）・中国（山芋）・東南アジア（大薯）

〔ながいも〕

1 植物として

やまのいもはヤマノイモ科の雌雄異株（しゆういしゅ）つる性の多年草で、栽培上は一年草になります。地上部は5mほど伸び、地下に食用としているいもをつけます。このいもは茎が肥大したものですが、根の性質も持つため担根体（たんこんたい）と呼ばれています。

また、雌株には、枝や葉の付け根に「むかご」と呼ばれるでん粉質の小さな球状の実をつけます。これも食べることができ、植えるとそこから芽が出てきます。

やまのいものうち「自然薯（じねんじょ）」は日本が原産で、北海道南西部から本州・四国・九州・沖縄まで山野の林縁などに自生しています。現在の栽培品種となっている「山芋」は、中国原産とされますが、日本でも縄文後期には存在していたといわれています。「大薯（だいじょ）」は東南アジアが原産です。

2 作物として

やまのいものうち栽培の主流となっているながいもは、約7割が北海道と青森県で生産されています。種いもとして切りいもか子いもを準備し、切りいもは催芽※させてから4～5月に植え付けます。葉が黄色くなってくる10月頃から収穫します。

ながいもは、休眠するため翌年の4月頃まで土の中に置いておくことが可能です。収穫後も4～5℃で長期貯蔵することにより、一年を通して出荷されています。

※　催芽とは、種を植える前に発芽をさせることです。塩水につける、ぬるま湯につける、温度を設定するなどによって発芽条件が揃い、その後の生育管理を短縮したり管理しやすくすることができます。

3 食材・商品として

やまのいもは、ヤマノイモ科の食用いも類の総称で、日本で出回るやまのいもは自然薯（じねんじょ）、山芋（やまいも）、大薯（だいじょ）の3種類です。栽培品種の主流となっている山芋はイモの形により円筒形の「ながいも群」、扇平形の「いちょういも群」、球形の「やまといも（つくねいも）群」の三つの品種群に大別できます。

すりおろしてとろろにしたときの粘りが強いのは自然薯（じねんじょ）やいちょういも、やまといもです。

一方、ながいもは水分が多いためしゃきしゃきとした歯ごたえが魅力です。漬け物や饅頭の皮にも使われます。

主な 種類と特徴

ながいも

棒状で、長いものは1メートル以上にもなり、日本での栽培が最も多い代表的品種です。一年で生育するため「一年芋」とも呼ばれ、全国で栽培されていますが、関東以北での栽培が多く、北海道と青森県に大産地があります。水分が多く粘り気が少ないため、シャキッとした歯触りを生かして、千切りやたたく等して酢の物にするほか、山かけや揚げ物のつなぎとして利用されます。また、台湾などへ薬膳料理の材料として輸出されています。

いちょういも

関東では、やまといもと呼ばれており、いちょう形、手のひら形、ばち形などいろいろな形がありますが、いずれも扁平な形をしており、仏掌いもと呼ばれることもあります。主に千葉県、群馬県、埼玉県など関東周辺で栽培されています。あくが少なく、ながいもより粘り気が強いため、とろろにしてよく利用されます。

やまといも（丹波芋）

つくねいもとも呼ばれており、握りこぶしのような形をしています。「丹波いも」は、兵庫県北部の特産で表皮が黒いです。やまのいもの中では、最も粘り気が強く、肉質も良いことから、高級食材として需要があり、鹿児島銘菓のかるかんなどの和菓子の原料やかまぼこなどの練り物のつなぎとしても利用されます。

やまといも（伊勢芋）

つくねいもとも呼ばれており、握りこぶしのような形をしています。「伊勢いも」は、三重県や奈良県の特産で表皮が白いです。

むかご

晩秋から初冬にかけて、山芋や自然薯の葉の付け根のツルにでん粉などの養分が蓄えられてできる直径8～15ミリのやまのいもの子どもで、1本のツルから100個以上取れます。小さくても味はやまのいもと同じで、米と炊き込んでむかご飯にしたり、塩ゆでやバター炒め、素揚げ、煮物、汁の実などいろいろな料理で楽しめます。また、食用以外に、地中に埋めて1～2年育て、種イモとしても利用されます。

自然薯

日本に古くから自生し、山うなぎといわれるほど滋養強壮に効果があり、食用としてだけではなく薬用としても珍重されてきました。天然ものは、粘り気が強く味も抜群ですが、収穫までに3～4年かかることや、土中60センチ～1メートルほど深く曲がりくねって根を下ろし、掘り出すのが困難なことから収量が少なく、市場に出回っているほとんどが栽培ものです。粘り気があり、風味が良いため、とろろにするには最適です。

栄養と機能性成分

POINT! 胃腸の働きを助けるやまのいもは今も昔も健康維持に最適です。

やまのいも（やまいも）は、中国では「山薬（さんやく）」と呼ばれ、肺や腎臓の働きを補う滋養強壮剤の漢方薬として利用されており、高血圧の予防に効果があるカリウム、マグネシウムなどのミネラルや、ビタミンB群、ビタミンCなどをバランス良く含みます。

昔から「とろろ麦飯は何杯食べても腹を壊さない」といわれるのは、でん粉の分解酵素であるジアスターゼを豊富に含んでいるからで、胃腸の働きを促す効果が期待できます。熱に弱い酵素の働きを失わないよう、調理の際にとろろを薄めるときは、熱いだし汁を使わないようにしましょう。

また、食物繊維であるマンナンが豊富に含まれているので、おなかの調子を整える効果が期待できます。

主な栄養成分

- ビタミン C
- ビタミン B群
- マグネシウム
- カリウム
- 分解酵素 ジアスターゼ
- ながいも 100gあたり 64kcal
- ながいも 100gはおよそ 5〜6cm

資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

やまのいもを食べよう！

選び方

全体的にずっしりと重みがあり、切り口が白いものが新鮮です。また、ひげ根が多いものは粘り気が強い証拠です。表面に張りがあり、皮が薄く自然な肌色のものを選びましょう。白すぎるものは漂白している場合があるので注意しましょう。

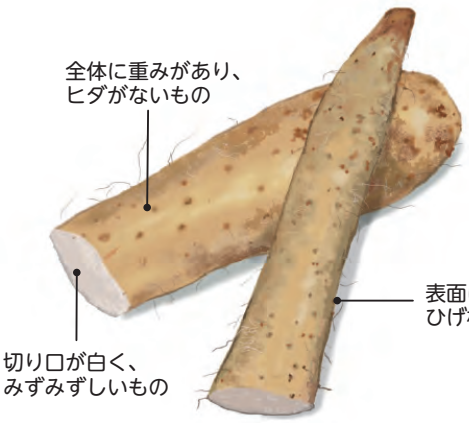
真空パックで、中に空気が入り込んだものは、鮮度が低下している場合があります。

保存方法

丸ごと1本なら、長期保存が可能です。新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所に保管しましょう。

カットものは、切り口から水分が失われ変色していくので、切り口が空気に触れないようにラップに包み冷蔵庫で保存し、1週間以内に使い切りましょう。

すり下ろしたものや千切りにしたものは、冷凍保存が可能です。とろろは薄くのばして、千切りにしたものは小分けにして、ラップに包んで保存すると、必要な分だけ解凍して使えて便利です。



調理の豆知識

やまのいもの種類によって、料理法を選びましょう。シャキッとした食感を楽しむならながいも、とろろ汁や山かけには粘り気のあるやまといも、とろろ本来の香りを味わいたいなら自然薯を使いましょう。

皮をむいたら、あく抜きのために、酢を入れた水にさらします。これにより変色や手がかゆくなるのを防ぎます。また、すり下ろすときは、金気のある調理器具を使うと変色するので、下ろし金を使わずに、すり鉢の回りに軽く当てて回しながらすり下ろします。最後にすりこぎで仕上げると、一段と口当たりの良いフワッとしたとろろができます。

コラム 「やまのいも」か「やまいも」か

この二つの語は通称としての用いられ方と植物学上での用いられ方が異なり、いささか複雑です。まず、通称では同じ意味に使われることが多いようで、広辞苑では「同じ」とされています。農林水産省の法令や統計では、「やまのいも」という呼称に統一されています。

一方、植物学では、ナガイモ（ナガイモ群、イチョウイモ群、ツクネイモ群）とヤマノイモ（自然薯）に分類されます。

すなわち、ナガイモとヤマノイモは分類学上違う植物であり、包含関係にはありません。なお、自然薯＝やまいもとして呼ぶ場合もあります。

あまり難しく考えずに、麦とろなどにしておいしくいただきましょう。

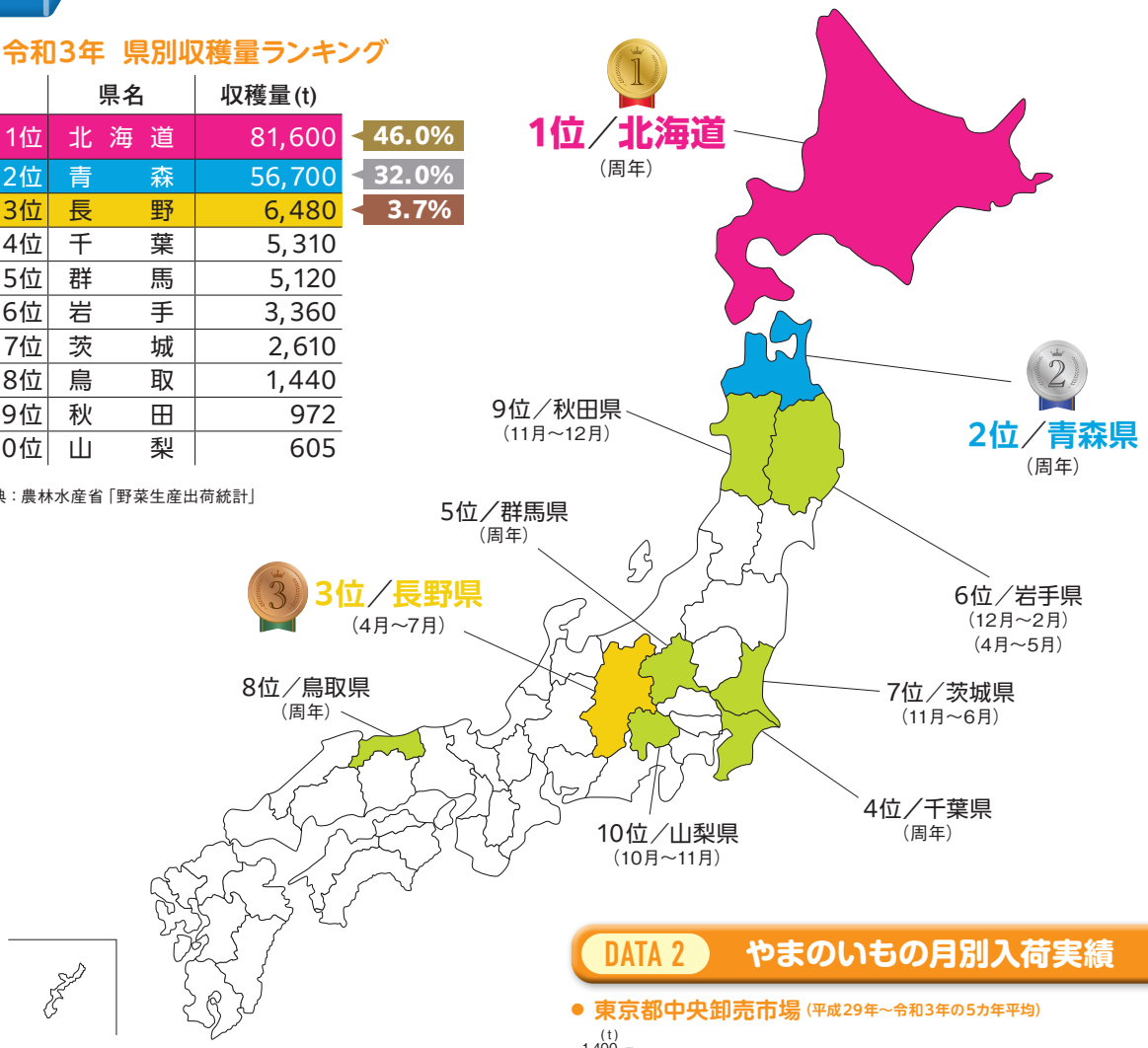
データBOX

DATA 1 やまのいもの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

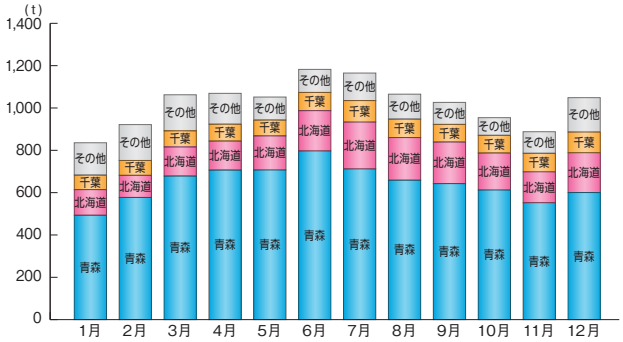
	県名	収穫量(t)	
1位	北海道	81,600	46.0%
2位	青森	56,700	32.0%
3位	長野	6,480	3.7%
4位	千葉	5,310	
5位	群馬	5,120	
6位	岩手	3,360	
7位	茨城	2,610	
8位	鳥取	1,440	
9位	秋田	972	
10位	山梨	605	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



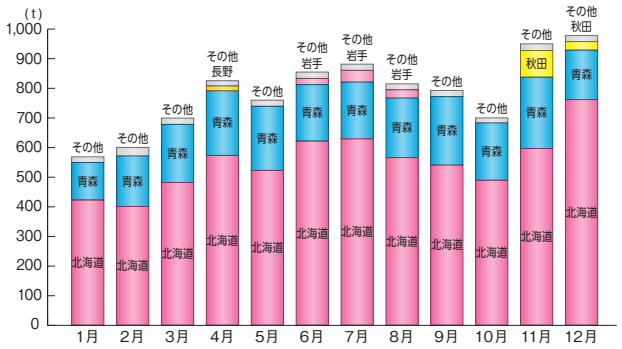
DATA 2 やまのいもの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）

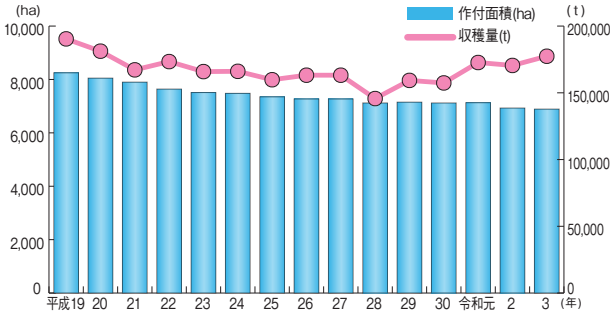


出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 やまのいもの生産

● 作付面積と収穫量の推移

やまいもの生産は、加工業務用および輸出の伸びを受け、増加しています。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ベジ探 Click!!
最新のデータが観られます！
「野菜マップ」にGO!! ▶▶▶▶▶