

# さといも [里芋]

●別名:こいも、タイモ、イベノイモ

●野菜類/サトイモ科 ●学名:*Colocasia antiquoiium* SCHOTT ●英名: taro, Dasheen, Eddoes

●三重県生産量:2,400 t (全国の1.1%) ●全国生産量:209,400 t ●全国での順位:20位 ●月別生産量の多い月:10月~1月

## 栄養特性

水分含量が64.7~82.0%、繊維0.5~0.7%、糖質12.3~32.3%で、そのうち70%がでんぷんである。

## 三重県での食習・歴史

里芋の原産地はインドおよび東南アジアと言われ、熱帯雨林地域には今でも野生種が分布している。さつまいもやじゃがいもが日本に渡来するまでは、いもと言えばこのさといもであった。

さといもが文献に示されるようになったのは室町時代である。一般にいもは地中の根や茎が肥大したもので、球茎の中心に親芋がありそこから小芋が増えていくという特性がある。山野に自生する山の芋に対して、里で作られるからさといもと呼ばれるようになった。

一般にさといもの葉柄にはシュウ酸石灰を多く含み、えぐみが強い。しかし、唐芋、赤芽、八頭などの品種はえぐ味が少なく肉質もやわらかいため、酢の物や和え物として利用される。

三重県下では大安町、北勢町、藤原町、菰野町(北勢山間)は黒木の土壌なため昭和17年ころから土垂、大和の品種が栽培されている。また、北牟婁郡海山町では古くから赤芽芋、ずいき(八頭)を中心にセレベスの品種も栽培され尾鷲市場に出荷している。

料理には昔からの汁の実、田楽、甘煮、味噌煮、煮しめ、いとこ煮、塩煮、味噌和え、しんじょ、きんとんなどいろいろと工夫されている。

旧暦の8月15日は「いも名月」でこの日はさといもを食べ、供物とする習慣は全国に残っている。9月から10月には「いも煮会」と言う行事がある。これは野外で即席のかまどを作り、それを囲んでさといも、こんにゃく、大根、人参、豆腐、ねぎ、肉などを加え一緒に煮て食べる。稲の収穫が終わって山へ帰る神に新米で作った餅とさといもを供物とした。また、正月の雑煮にはさといもは欠かすことができない。平安時代からさといもは正月料理に使われていた。北関東地域や愛媛県では「餅なし正月」とか「いも正月」と言って雑煮に餅の代わりにさといもを入れる風習がある。しかし、三重県ではみられない。

(文責:岡野節子)

## 芸濃ずいき [芋茎]

ずいきはサトイモ類の葉柄のことで、軟らかくえぐみの少ない唐芋、八頭などの赤色系の茎のものが用いられる。これは(正倉院文書)に名が見えるほど古くから食用とされていた。

「芸濃ずいき」は江戸時代、尾張地方から芸濃町あたりに種芋が持ち込まれたと伝えられており、現在、芸濃町では栽培面積約5haを80軒ほどの農家が栽培している。芸濃町の黒ボクと呼ばれる酸性の強い黒っぽい土壌が、ずいきの生育に適していることから、今日まですたれることなく安定的に栽培される要因であり、またずいきは水持ちのよい畑を好むことも好影響したと思われる。

ずいきは、まだ寒い2月10日頃種芋を植え付け、ハウス栽培のものでは5月中旬頃に葉が30センチぐらい、丈は1メートル近くに成長すると出荷が始まる。この初出荷の頃、露地ものは葉がやっと手のひらぐらい、丈も10センチぐらい、しかしこれから外気温が高くなるにつれてぐんぐん成長し、8月下旬まで収穫が続く伝統的な夏野菜である。

商品は直径2センチ長さ85センチから1メートルにも及ぶものが良質とされ、水分も豊富に含んでみずみずしいが、カットすると切り口から傷みやすいので、長いまま、葉と一番外の皮をはいで、出荷される。その95%が京都市場に出荷され、京料理の材料に用いられている。最近では地産地消の観点から、最盛期には地元市場にも出荷されるので、三重県内特に津市周辺でも入手できるようになってきた。

ずいきはイモの茎であるが野菜に分類され、その栄養は低エネルギーの反面、食物繊維やカルシウム、カリウムを多く含む。最近の研究では発ガンを促進する作用を抑える働きがあることが分かってきた。なお、体内の毒を下ろすと言うことで、昔は産後に必ず食べたといわれている。

調理方法は、皮をむかずに3センチぐらいに切って使用し、和え物や、酢の物、煮物、汁の実などにされます。特に茎の赤さはアントシアニン色素のため、酢の物にすると食酢に反応して美しいピンク色に変色する。暑い時期、冷やした酢の物はさっぱりとして美味しく目にも鮮やかである。

(文責:竹尾佳世子)

## ずいきの加工品

### ●干しずいき(いもがら)・干し葉

ずいきを乾燥させたもの。調理するときはさっと水で洗い、熱湯で戻す。水気を絞り4～5cmの長さに切り、煮物などに利用する。干し葉は葉だけを夏季に細かく切って乾燥したもの。水に戻して汁の実などに利

用する。三重県では鈴鹿市稲生塩屋地域では年中行事食に用いられている。また、冬季の野菜類が乏しい時にも利用したそうである。

#### 参考文献

- 1) 草川俊:野菜・山菜博物事典, p.102, 東京堂出版(1992)
- 2) アサヒグラフ編集:食材レッスン, p.86, 朝日新聞社(1997)
- 3) 河野友美:食品辞典, 穀物・豆, p.169, 真珠書院(1994)

芋類

5

# はすいも

[蓮芋]

●別名:白芋、印度芋、麗芋 ●東紀州ではトイモと言う

サトイモ科 ●学名: *Colocasia gigantea* HOOK.f.

⇒P66

●月別生産量の多い月: 7月～10月

## 栄養特性

食物繊維が多く低カロリーである。

出荷するのではなく、自家用に庭先や畑の隅に植えて利用することが多い。多年生であるが中勢地区では冬の寒さに弱いので、籾殻などをかぶせて凍てない様にならないと根も腐ってしまう。

## 三重県での食習・歴史

はすいもは里芋とよく似た形状であるが、芋は食さず茎(葉柄、ずいきと言う)の部分を外側から切って食用にする。茎は蓮のように小さな穴が開いてすかさかの状態である。東南アジアが原産地で熱帯性の植物なので、県内では南の地域でも7～10月頃に生育するが冬は葉茎は枯れる。三重県では里芋のように栽培して

シャキシャキ感と淡緑色のきれいな色彩、柔らかくてえぐ味がないことや、夏の終わりのきゅうりなどの野菜の端境期に大きく成長するので東紀州では、酢の物や、汁物の椀種などに日常的に利用される。皮をむいてカラカラに干して保存し、調理前に戻して煮物にするとしゃきしゃきとして歯ざわりが良い。

(文責: 中山ひさ子)

豆類

1

# あずき

[小豆、赤豆](アズキ、アヅキ、ショウズ)

●本草和名では、赤小豆、阿加阿都岐 ●英名: adzuki bean, small red bean

マメ科/インゲン属 ●学名: *Vigna angularis* (Wild) Ohwi & Ohashi, *Phaseolus angularis* WIGHT

⇒P67

●三重県生産量: 43 t (全国の0.1%) ●全国生産量: 58,800 t

## 栄養特性

主成分は、糖質とたんぱく質である。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富なため、昔は脚気の妙薬といわれた。その他ビタミンA・B<sub>2</sub>、鉄、カリウム、カルシウム等も多く、疲労回復、夏バテ解消、貧血予防などにも役立つ。煮汁に多く含まれるサポニンには、利尿作用をうながし、むくみを取る作用がある。また、食物繊維も多く便通をよくする。

けなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式に供えられてきた。また、薬用としても使われたようである。

「大納言」は、あずきの中でも色つや、風味、大きさのすべてが優れたあずきに名づけられた呼称。粒が小さくなるにつれて、中納言、少納言と呼ばれる。

あずきに似たささげ(大角豆)は、へその周りの黒い輪模様が特徴。関東では、煮たときに皮の破れやすいあずきに代わってささげの赤飯が作られる(腹切れする豆は切腹に通じると武士が嫌ったため)。

## 三重県での食習・歴史

あずきは、古来から人々の生活と密接に結びついた豆で、我が国や中国、朝鮮では、あずきの赤色に魔除

日本の主要産地は、北海道で国内生産量の8割を占める。伝統的な食生活に支えられている面が大きく、北海道以外のあずき作りは自給的な性格が強い。あずきのほとんどは、餡や菓子の原料になる。

あずきを使用する郷土料理は、三重県のみならず広域に見られる。もともとは、赤米を炊いたご飯だったが、室町時代頃から米とあずきを炊いたものとなる赤飯。小正月に小豆粥を食べる風習は平安時代までさかのぼる。彼岸のぼた餅やおはぎは江戸時代から食されていた。あずきを散らした様子が萩の花に似ることからおはぎといい、また、牡丹の花になぞらえて、ぼた

餅と言われるようになったとも伝えられている。いとこ煮、いとこ汁、小豆汁など多彩である。

(文責：庄山ふみ)

参考文獻

- 1) 豆類百科 勸日本豆類基金協会
- 2) 転作全書2ダイズ・アズキ 後藤寛治 農山漁村文化協会
- 3) 豆の事典 相馬暁、松川勲 (株)幸書房

豆類

2

# だいず

[大豆]

●別名：アゼマメ ●古くは、於保未女、万米

マメ科/ダイズ属 ●学名：*Glycine max (L.) Merrill* ●英名：soy bean, soja bean

⇒ P67

---

●三重県生産量：2,980 t (全国の1.3%) ●全国生産量：232,200 t

### 栄養特性

「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質、ビタミンB群、脂質が多い。たんぱく質は、肉や魚、牛乳などと比べると劣る。大豆サポニン、体内で脂質の酸化を抑制し、代謝を促進する。また、レシチンは、血管にこびりついたコレステロールや中性脂肪を洗い流す作用があり、高血圧、動脈硬化、認知症の予防に効果がある。

### 三重県での食習、歴史

大豆はむかし「万米」と表現された。中国では、米、麦、粟、黍または稗とともに、五穀の一つとして、数千年前から栽培されてきた。我が国には、朝鮮を経由して弥生時代初期に伝わったといわれ、当時は煮豆や炒り豆にして食べたようだ。奈良時代には、味噌や醤油の原流である穀醤が作られ始める。

大豆の皮は硬く、そのままでは食べにくいことから、昔からさまざまな料理、加工法が考えられた。水につけて柔らかくした大豆を粉砕して煮てこして豆乳ができる。豆乳に「にがり」を加えることよって豆腐ができる。また蒸した大豆に麹菌を混ぜ、発酵させれば、味噌ができ、納豆菌を混ぜて発酵させれば、納豆ができる。しょうゆ、きなこ、ゆば、油揚げも大豆の加工

品である。未成熟のまま茹でて食べれば、えだまめとなり、もやしにも加工される。

三重県で一番多く栽培されているのが「ふくゆたか」。県内には、地元で栽培された大豆を積極的に原料に使用している加工業者もたくさんいる。

大豆の国内自給率は3%程度で、大半はアメリカ、ブラジル等から輸入されている。大豆全体としての需要の8割が製油用で、国産大豆はほぼ全量が食品用に向けられている。

食品以外にも環境に優しい大豆インキ、堆肥（おから）として利用したり、飼料（脱脂大豆）として利用している。

また、農薬（特に除草剤）を使わない安全な米作りのために、ペレット状にした米ぬかやくず大豆を散布する栽培方法も実験されている。

(文責：庄山ふみ)

参考文獻

- 1) 三重県農業技術システム ホームページ
- 2) 豆類百科 勸日本豆類基金協会
- 3) 転作全書2ダイズ・アズキ 後藤寛治 農山漁村文化協会
- 4) 豆の事典 相馬暁、松川勲 (株)幸書房
- 5) 地域を支える麦・大豆の生産販売 東海農政局三重統計情報事務所
- 6) きらっと輝く東海の食と農 東海農政局
- 7) 三重の食文化 平成13年度 三重食文化研究会
- 8) 三重の食文化 平成14年度 三重食文化研究会

## らっかせい [落花生]

●別名:南京豆、唐人豆、地豆

●マメ科/ラッカセイ属 ●学名:*Arachis hypogaea* L. ●英名:Peanut, Groundnut

●月別生産量の多い月:9月~12月

## 栄養特性

ビタミンEが豊富に含まれている。良質の植物性油脂なので、オレイン酸やリノール酸等の不飽和脂肪酸が含まれている。また、必須アミノ酸もバランス良く含まれている。ビタミンEは、悪玉コレステロールを取り除いて血液の流れをよくする。細胞や諸器官の機能を活性化するため、老化防止、成人病の予防に効果がある。

## 三重県での食習、歴史

開花して数日後に、花柄をつけた子房柄が伸びて地面向かい、地中にもぐり、そこで莢が大きくなるので落花生といわれる。また江戸時代にはすでに「ナンキン豆」と呼ばれて食べられていた。

らっかせいの原産地は南米アンデス山麓で、江戸時

代に中国から渡来したが、定着しなかった。明治以降、本格的に栽培が始まった。現在は、関東以西千葉、茨城、神奈川等で生産されている。また、中国、南アフリカ、米国から輸入されている。

国産の落花生はほとんどが食用で、炒ったものが主流だが、味つけゆで豆、塩豆、煮豆、料理用ピーナッツパウダー、甘納豆、ピーナッツバター、せんべい、豆腐、味噌等にも加工される。

落花生を用いた郷土食は、落花生ごはんや落花生の煮物など多彩である。これらの郷土料理は落花生の渋皮ごと使用するので、ポリフェノールの摂取が期待され、ひいては健康影響が期待される。

(文責:庄山ふみ)

## 参考文献

- 1) 豆類百科 財団法人日本豆類基金協会
- 2) 三重県農業技術システム ホームページ
- 3) 三重の食文化 平成14年度 三重食文化研究会

## しいたけ [椎茸]

●マツタケ目/シメジタケ科 ●学名:*Lentinus edodes* ●英名:shiitake, shiitake fungus

【平成12年】●三重県生産量:原木 510.8 t 菌床 644.5 t 乾 34.4 t ●旬:春、秋

## 栄養特性

旨みと独特の香りがある旨味成分は5-グアニル酸とグルタミン酸、香りはレンチオニン。生しいたけにはエルゴステリンが多く、乾燥するとビタミンDとなる。コレステロールを低下させる成分、抗がん作用のある成分インターフェロンを誘導する成分が含まれる。

## 三重県での食習・歴史

椎茸は食材として、乾しいたけと生しいたけがあり、昭和30年頃までは乾しいたけが主であった。採取する時期により、春子、秋子、夏子と区分され、またつぼみの時に収穫したもので笠が肉質の厚いものを冬菇、笠の開いたものを香信コシノブという。笠にきれいな白い裂け目があり、花のように見えるものを花菇ハナタケと呼んで最高級品とされている。

三重県におけるしいたけ栽培の歴史は、三重県科学

技術振興センター林業研究部所有「三重県林業史」によると、1793年(寛政5年)に津藩が殖産事業の一つとして、しいたけ栽培を取り上げ、藩有林の川上村(現在一志郡美杉村)合ヶ野村(現在一志郡嬉野町合ヶ野)で行った。最初は川上村の平倉御林、ここは不便な所でシイ、カシの枯死木や倒木にしいたけが自然発生していたのでそれに注目して生産が行われるようになったなど記されている。また栽培の方法は人工接種(ナタ目栽培)で大正の末期までこの方法で行われ、昭和に入ってから埋槽法による純粋培養種菌時代になったとある。その他、飯南郡、一志郡は「伊勢ドンコ」の中心地であった。乾しいたけの生産量は明治22年には5,668貫(21,255kg) 10,285円、大正7年には168,535斤(101,121kg)とあり、大正時代は生産が盛んで中国にも輸出されていた。しかし、昭和に入り戦争で中断されていた。昭和23年に森喜作氏が栽培指導を行い、どんどん増えた等記されている。昭和56年271 tで頭打ちし、乾しいたけの生産は減少に傾いた。