



# 健康市場

第169号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H23.9.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## サトイモ



インド東部からインドシナ半島が原産で、現地では『タロイモ』と呼ばれています。日本では縄文時代から栽培され、江戸時代まで芋の主役だったと言われています。根のように見えて、実は茎が肥大したもので、株の中心に親イモができ、その周辺に小さな小イモが増えていきます。一般的なサトイモは市場に通年流通していますが、品種により旬が少しずつずれてくるようですが、8月下旬から10月にかけての秋が旬になります。また、八つ頭は縁起物としてお正月料理に使われることが多いので、12月から1月が旬となります。

### 栄養と効果

- ・ カリウムを多く含んでいます。



ナトリウム（塩分）を排泄する働きがあり、高血圧に効果があります。

- ・ かゆみの成分

時々、サトイモを扱うと手がかゆくなる人がいますが、これはシュウ酸という成分で、刺のような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからだそうです。またこれは、味の上ではエグミにもなっています。

### 扱い方と用途

- ・ 保存方法：暖かいところで採れるものなので、冷蔵庫に入れると低温障害を起こしてしまいます。
- ・ 皮むき：皮をむくときは、一度よく水洗いをして乾かしてからむくようにしましょう。ぬれたままだと、ぬめりがあるのでとてもむきにくなります。
- ・ あく抜き：煮物にする場合は、皮のぬめりをむき塩ですり落としてから、米のとぎ汁に少量の酢を加えた水で下茹でしましょう。そうすることで、エグミを取り除き、白く仕上げることができます。
- ・ 面取り：和食では六方剥きという、皮のむき方をしますが、面取りのようなもので、煮崩れしにくくなり、見た目もきれいになります。



# 十五夜



(中秋の名月・芋名月)

秋は空気が澄んで、一年の中で月が最も美しい季節です。旧暦の8月15日は現代では夏の盛りですが、旧暦では7~9月を秋とし、7月を初秋・8月を中秋・9月を晩秋と呼びました。旧暦では7~9月を秋とし、月の満ち欠けをもとに一ヶ月を決めていたため、15日が満月となります。

秋の真ん中、という意味で、十五夜を『中秋の名月』ともいいます。

明治5年に太陽暦が改暦されてから、旧暦の8月15日は9月中旬から下旬にあたり、今年の十五夜は9月12日になります。

## 月見のお供え物



### ・秋の七草

萩 (はぎ)・桔梗 (ききょう)・葛 (くず)・藤袴 (ふじばかま)・女郎花 (おみなえし)・薄 (すすき)・撫子 (なでしこ)



### ・月見団子



もともと、新米で作りました。団子の形は地方によって違いがあり、一般的には丸くしますが、関西では先をとがらせた小芋の形がよく見られます。また、餡を巻いたものや中央をくぼませたものがあります。数も地域によって違いがあり、15個や一年の月数に合わせて12個などです。

### ・サトイモなどのイモ類

供え物でサトイモは欠かせないものです。この時期に収穫されたばかりのサトイモを供えることから十五夜のことを『芋名月』とも言います。関東では茹でたり・蒸したり、関西では煮っころがし・味噌煮にして供えます。

### ・果物や野菜



ぶどう・梨・栗・柿など、今年採れた果物や大根・豆類などの作物をかざります。

