

今月のふるさと産品

里芋



山で自生する山芋に対し、里芋は里で栽培されることからこの名がついたとされています。原産地はインドからマレーシアにかけての南アジアで、日本には縄文時代に伝わっています。親芋から子芋、孫芋とたくさん芋ができることから、子孫繁栄の縁起物として、正月や行事の料理に使われています。

西条市で里芋は、秋の風物詩「いもたき」や郷土料理にも使われる、なじみのある食材です。主に周桑地域でよく栽培され、田で栽培されていることも多いことから「田芋」とも呼ばれています。

主成分はデンプンで、カロリーが低く食物繊維が豊富です。里芋特有のぬめりには、ムチン、ガラクトタンという成分が含まれています。ムチンには胃腸の保護や消化の促進効果があり、ガラクトタンには免疫向上効果があります。

今月のレシピ 周桑地域の郷土料理（ホツとするおやつ）

ほた煮

【作り方】

- ① 小豆は一度ゆでこぼした後、分量の水を加えて、沸騰が続く程度の火加減で、アクを取りながら硬めにゆでる。
- ② 里芋は皮をむいて塩もみし、硬めにゆでて、ぬめりを取る。
- ③ 煮干しは頭と骨を取り、半分にちぎる。
- ④ ②と③を①に加えて、アクを取りながら煮る。
- ⑤ 里芋が柔らかくなったら、砂糖としょうゆで味付けし、5分くらい弱火で煮込む。

【調理のポイント】

- ・ 小豆は強火でゆでると割れるため、中火から弱火でゆでる。
- ・ 里芋の品種は、赤芽がほくほくとして、おいしい。
- ・ 出来たて熱々を食べると、おいしい。



素材・分量（6人分）

里芋	400g	小豆	1/2カップ
煮干し	12g	砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3・1/2	水	4カップ

栄養価（1人当たり）

エネルギー	92kcal	たんぱく質	4.2g
脂肪	0.3g	カルシウム	44mg
食物繊維	3.2g	食塩	1.7g

栄養士チェック 里芋には、傷ついた胃や腸の粘膜の修復や、便秘・大腸がん予防に効果があり、食物繊維が豊富です。小豆にも利尿作用や便通を整える作用があります。長時間煮込み、汁ごと食べるほた煮は、胃腸の働きを活発にして元気な体をつくります。

レシピ紹介者 西条市生活研究協議会 東予支部

西条市生活研究協議会東予支部は、東予地区の農家女性を中心に構成され、地元で収穫される農作物を利用した加工品の研究・販売、食材の特徴を活かした料理の講習会や郷土料理の伝承を行っています。



食育 ONE POINT チェック

郷土料理や行事食に込められた意味や役割を知りましょう

地域特有の食材や調理法で作られた郷土料理には、その地域の暮らしや気候の特徴がはつきりと現れています。

お正月の雑煮やおせち料理などの行事食も、それぞれの地域や季節の食材を工夫した、栄養面でも優れた料理が多くあります。

しかしながら、食生活の洋風化や作り手の高齢化などによって、郷土料理や行事食が地域から消えようとしています。

西条の食文化として大切に受け継いでいきたいものです。



〔ほた煮の由来〕

昔、食べる物があまりなかったころ、周桑地域ではあまり売れない里芋の親芋を使って「ほた煮」を作り、おやつとして食べてお腹を満たしていました。

ほたくれ（東予地方の方言で『大変大きい』意味）の芋、つまり大ぶりの芋を使うことから「ほた煮」と言われるようになったと伝えられています。

今回の食材は お米です。

ふるさと産品通信について詳しくは…
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係
TEL 0899715615151 内線2548