

世界三大健康野菜

ヤーコン、キクイモ、そして…

アピオス!!



アピオスってなに?!



アピオスは北アメリカの北西部が原産地とされるマメ科アピオス属のつる性植物で、土の中で2〜8cmに肥大した根茎の部分を食します。

この根茎は、根（ツル）が伸びている合間に数珠のように連なってできておりこの肥大した部分はサツマイモなどと同じように、種芋として使用することが出来ます。

日本には明治時代にリンゴの苗木をアメリカから輸入した際、その土に混じってはいってきたようです。主要産地は青森県で日本全体の6〜7割が青森で生産されています。

日本でも昔から自生していた「ほごいも」と区別するため、アピオスの事を和名として「アメリカホドイモ」と呼んでいます。アピオスの名が一般的のようです。

栽培は、4月の植え付けで5月半ばに発芽7月頃に紫色の花を付け、収穫は葉が枯れた11月以降に掘り起こして収穫します。

どんな味がするの?!



アピオスはもともとマメ科の植物。風味は豆に似た感じですが、食味はじゃがいもやさつまいも、里芋がミックスされた感じで、落花生にも似た感じもあります。ホクホクとした口当たりが良いという特徴があります。

アピオスを使った料理



食味がイモに似ているので料理もイモの代替としたレシピが豊富その一部を紹介すると…

「アピオスの素揚げ」



アピオスを皮付きのまま170度の油で揚げて塩・胡椒を軽く振って出来上がり。ビールに良く合います。

「アピオスのポテトサラダ」



アピオスを皮のまま茹でて、皮付きのまま潰す。調理済みの玉ねぎ、キュウリ、ハムにじんじなどをマヨネーズで和て、塩・胡椒で味を調える

このほかにも、アピオスのレシピはまだあります。

クックパッドで紹介されているレシピは全部で35品。一度試してみてください。クックパッドのHPはこちらから。

<https://cookpad.com/>

健康野菜ってどんな事?!



栄養価が高いとされるアピオス。大豆は「畑の肉」といわれていますが、アピオスは「畑のうなぎ」といわれています。

見た目や食味が似ているじゃがいもの栄養成分と比較してみると次の表の通り（じゃがいもを1としたときの比較）

	じゃがいも	アピオス	
カルシウム			30.0倍
たんぱく質			3.2倍
炭水化物（糖質）			2.1倍
炭水化物（繊維）			5.3倍
鉄			3.8倍
脂肪			13.0倍
ビタミンC			0.3倍
カロリー			2.6倍

奇跡のアピオス健康法 ダイエットしながらスタミナがつく!! (廣済堂出版) 星川清親著作より

アピオスに含まれるカルシウムは牛乳よりも多く食物繊維なども多く含まれる。また、他のイモ類には含まれないビタミンEが含まれているのも特徴です。その他に「ペプチド」や「サポニン」なども含まれており、健康と美容に良いとされる理由がここにあります。

栄養成分と主な効能・効果について

成分	主な効能・効果
カルシウム	骨粗しょう症の予防、高血圧の予防、大腸がんの発症リスクを下げる
タンパク質	三大栄養素の一つ 筋肉や内臓、皮膚などの組織を作る、抗体を作る
鉄分	女性が不足しがちな栄養素。貧血予防、疲労回復にも良いとされる
サポニン	生活習慣病の予防 老化タンパク質の分解でエイジングケア効果
ペプチド	血圧上昇の抑制、血中コレステロールの抑制
食物繊維	腸の働きを活発化させ便秘の解消、血糖値の急激な上昇の抑制

アピオスの栄養成分について (可食部100gあたりに含まれる栄養成分)

奇跡のアピオス健康法 ダイエットしながらスタミナがつく!! (廣済堂出版) 星川清親著作より

	たんぱく質		カルシウム		炭水化物(繊維)		鉄	
	g	ジャガイモ比	mg	ジャガイモ比	g	ジャガイモ比	mg	ジャガイモ比
アピオス	6.4	3.2	150.0	30.0	2.1	5.3	1.9	3.8
ジャガイモ	2.0	1.0	5.0	1.0	0.4	1.0	0.5	1.0
サツマイモ	1.2	0.6	32.0	6.4	0.7	1.8	0.5	1.0
里芋	2.6	1.3	22.0	4.4	0.5	1.3	0.8	1.6
山芋	4.2	2.1	11.0	2.2	0.5	1.3	0.6	1.2

	エネルギー		脂質		炭水化物(糖質)		ビタミンC	
	kcal	ジャガイモ比	g	ジャガイモ比	g	ジャガイモ比	mg	ジャガイモ比
アピオス	198.0	2.6	2.6	13.0	35.1	2.1	5.8	0.3
ジャガイモ	77.0	1.0	0.2	1.0	16.8	1.0	23.0	1.0
サツマイモ	123.0	1.6	0.2	1.0	28.7	1.7	30.0	1.3
里芋	60.0	0.8	0.2	1.0	12.3	0.7	5.0	0.2
山芋	100.0	1.3	0.5	2.5	20.3	1.2	15.0	0.7

