

きくいも(菊芋)

キク科



栄養成分(可食部100gあたり)

エネルギー	35 Kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	0.2 g
炭水化物	15.1 g
ナトリウム	2 mg
カリウム	630 mg

(5訂食品成分表)

特徴) 北アメリカ大陸の東北部が原産で、「キク科キク属」の多年草です。菊のような花の咲く「芋」の意から「キクイモ」となっています。地下の塊茎を食用にします。塊茎の形はしょうがに似ており、表面に凹凸があります。イヌリンという成分を含み、煮ると甘みが出ます。イヌリンをとってあめを作ったり、果糖やアルコールの原料にもなります。栽培する他、道路沿いの荒地、空き地の周辺、山道周辺、斜面地に、10月頃黄色い大きな菊の花のような花をつけます。

起源) 17世紀のはじめ、カナダ開拓の米軍によって発見されました。厳しい冬のカナダで、開拓の米軍が病気などで次々と倒れる中、同じ地域に住むトピナンプ族は元気に生活していることから、その違いを調べた結果トピナンプ族は「キクイモ」を食べていたということでした。日本には、北アメリカより、家畜の資料に輸入された食べ物で、第二次世界大戦中と戦後は救荒作物として多く栽培されましたが、栄養価が低く消化吸収率が悪いこと、その後は野菜が豊富に出回るようになってきたこともあって、現在はそれほど栽培量は多くありません。

食べ方) 生のままスライスして食べたり、天ぷら、金平、漬物にしたり、茹でてじゃがいものようにして食べます。

貯蔵) 冬季は、彫らずには畑にそのまま置いておきます。寒さに強いので畑で越冬できます。3月頃には新芽が出てきますので、掘り上げて冷蔵庫で保存します。

出典) 料理食材大辞典(主婦の友社)、食材図鑑(小学館)他
問い合わせ先) 安足健康福祉センター 健康対策課