

生食できる唯一のイモ！“山のうなぎ”とも呼ばれる

長 芋

長 芋 の 栄 養

アミラーゼなどの消化酵素

消化を促すアミラーゼなどの消化酵素を大根の3倍ほど含んでいます。加熱せずすりおろして、とろろとして食べると効果的です。

粘り成分が胃を守る

長いにも含まれる粘り成分は胃の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍を予防します。また、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防し、コレステロールを体外に排泄して高脂血症予防にも役立ちます。

長くてヌルヌルしていること、アルギニンによる疲労回復・滋養強壮効果により“山のうなぎ”と呼ばれています。

長いもの赤ちゃん「むかご」も栄養満点！

長芋のツルにできる球芽のむかご。小さい中にも長芋と同じ栄養がぎゅっと詰まっています。芋のようにほくほくと甘く、むかごご飯や素揚げにして美味しくいただけます。



山のうなぎ現る！?

長芋 recipe

長芋の肉巻き



豚肉を巻いた長芋を小麦粉をまぶして焼き、醤油・酒・みりん・砂糖を各1の割合で味付け。

白菜キムチと長芋を和えるだけ。お好みでごま油や韓国のりをかけても◎



長芋のキムチ和え

まぐろ山かけ丼



山かけ蕎麦



三日とろろ・節分とろろって？

東北・北関東のお正月行事で、1月3日にとろろを食べる習慣があります。

「長生きする」「その1年風邪をひかない」「おせち料理で疲れた胃をいたわる」などの理由があり、食べ疲れした胃にぴったりです。

また、長野県の北部では節分にとろろを食べる習慣があります。この習慣が生まれた理由として、

- ・長芋を鬼の金棒に見立てて、それを平らげることで鬼を祓う説
- ・長芋を擦っている姿が鬼の角を擦っているように見えて逃げ去ったという説
- ・鬼が滑って家に入れないようにする説

など面白い理由が諸説あります。

