

イモ類について



拔絲地瓜



マッシュポテト

イモは、植物の根や地下茎が肥大して塊根や塊茎になったもので、そのまま主食や副菜として食用にできるものと、毒を抜く操作が必要なものがあります。

塊根を食用にするもの： サツマイモ、ヤマノイモ（ヤムイモ）、キャッサバ、ヤーコン

塊茎を食用にするもの： ジャガイモ、サトイモ（タロイモ）、コンニャクイモ、キクイモ

イモは、デンプンや食物繊維などの炭水化物を貯蔵する器官であることから炭水化物に富んでいます（13～32%）。水分が68～83%と多いので腐りやすいですが、ジャガイモなどは、低温貯蔵（3～10℃）して年間を通じ利用します。また、デンプン原料や食物繊維原料として加工にもまわされます。

イモのタンパク質は1～4%、脂質は0.6%以下と少なく、これらの給源にはなりません。イモを貯蔵すると貯蔵中に酵素が働き炭水化物が分解されて糖分が増え、甘くなります。この反応は調理でも起こりますのでゆっくり加熱で甘味をふやすことができます。

「日本食品標準成分表 2010」には、いも及びでん粉類 40 食品が収載されています。

デンプン類について

日本食品標準成分表 2010 には、キャッサバ、さつまいも、じゃがいものイモ類と、とうもろこし、くず、米、小麦、サゴを加えた 8 食品のでん粉が収載されています。キャッサバの苦味種はリナマリンという毒物を含んでいます。水晒しなどの操作で除毒して、タピオカデンプンの原料とされます。はるさめは、本来は緑豆のでん粉を原料にしたものですが、ジャガイモやサツマイモなどのイモのでん粉を原料とする普通はるさめが一般に市販されています。

くずでん粉（葛粉）は、マメ科つる性の多年草である葛の根から採ったデンプンです。くずでん粉は、葛切り、葛餅などの和菓子に利用されています。

サゴでん粉は、ヤシ科のサゴヤシ（sago）の樹幹に蓄積されたデンプンで、1 本から 100kg のデンプンが得られ、東南アジアやオセアニア地域の主食として利用されています。