

知って得する 菊芋の話

菊芋って知っていますか？まるで生姜のような風貌の菊芋、主な成分は「イヌリン」で天然のインスリンといわれ、このイヌリンが糖尿病やメタボに効くといわれています。その含有量は世界の食物の中で堂々の一位！日本ではまだマイナーな野菜ですが、最近では健康食品として人気が出ています。

まず菊芋とはキク科ひまわり属で、北アメリカの原産でインディアンによって栽培されたと言われ、一六〇〇年代にヨーロッパ各地に伝わり、その後日本には江戸時代後期に伝来したようです。食糧として注目を浴び始めたのは第二次世界大戦時で、菊芋の繁殖力の強さから飢えをしのぐ貴重な食料となつて日本人の生活を支えました。しかし戦後日本が豊かになり、他の食材が豊富になると人々から忘れさられてしまいました。しかし近年はこの菊芋が見直され日本だけでなくヨーロッパでも注目されています。

イヌリンは水溶性の食物繊維で血糖値の上昇を穏やかにし、善玉菌のえさになつて善玉菌が増えます。また便も柔らかくなり便秘の改善も期待できま

す。そしてイヌリン以外にも食物繊維・たんぱく質・ミネラルという豊富な栄養も含んでいて、芋といいますがデンプンをほとんど含んでいないのが特徴です。



直径6～8cm位の黄色の花が咲く

菊芋は生命力の強い植物で全国的に栽培が可能であり手がかからないようです。植える時期は四月～六月頃でホームセンターや種苗屋で、菊芋の種イモも購入し日当たりのいい畑に植えます。夏頃には1mを超える背丈になり、秋には2mを超え菊に似た黄色の花が咲きます。十一月～三月の間が収穫の時期になりますが、食べる分だけ掘出します。土の中で保存するのが最

適です。

菊芋の食べ方は皮はむかずに、生で食べる場合はスライスしてから水に10分ほどつけてあく抜きをします。このままサラダに入れてもいいですし、油で揚げてチップスにしても食べやすいですが、健康のために毎日食べたい場合は乾燥して保存するのがいいでしょう。乾燥チップスのつくり方は簡単でスライスした菊芋を天日干しにしてカラカラになったら出来上がり。食事前に食べることをお勧めします。また軽く砕いてサラダにトッピングしたり、味噌汁にいれても美味しくいただけます。また、ネットで検索すると様々なレシピがあります。

見た目は生姜のような



かつて数多くの人を飢餓から救ってきた菊芋が、今度は食べ過ぎによって健康を害した私たちを救ってくれます。