

海老芋（えびいも）



海老芋は里芋の一種です。反った形と、横縞模様が海老に似ていることから、海老芋と呼ばれています。

海老芋といえば、京野菜のように考えられていますが、大阪の富田林市板持地区の特産品であり、なにわ特産品のひとつです。

板持地区は大阪府南部にあって、和歌山との県境から流れる石川に沿って広がっています。特に大和川と合流する付近は肥沃な土壌で、古代の集落跡が発見されています。様々な芋が九州を経て大阪湾から川をさかのぼり、この地に運ばれました。

海老芋のルーツは定かではありませんが、江戸時代初期に平野権太夫が使える青蓮院宮の九州土産（唐芋）を栽培してできたと言われていました。

しかし、海老のような曲がりには農家の仕入れの技によって作られるもの。ただ育てるだけではできないことから、明治初期に板持地区で技術が培われ、収穫された海老芋が京へ送られることになったと考えられています。保水力と養分に富んだ土、頻繁の土寄せの努力が京都にはない大きな海老芋を作りあげています。

海老芋は粘り気が強く、きめ細やかな肉質で、少し甘味があります。煮くずれしにくいことから、煮物はもちろん、おでんやコロッケにしても美味しいです。

海老芋の主成分はでんぷんですが、水分が多く、体内の塩分を排出するカリウムや、腸内環境を整える食物繊維、糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB1なども含まれます。

皮をむくときにぬめるのは、ガラクトンなどの多糖類の粘液成分のため。ガラクトンは中性脂肪を減らして動脈硬化を防ぐほか、粘膜を保護するため、胃腸を保護したり細菌が侵入するのを防ぐ効果があります。

秋から冬にかけて是非食べていただきたい食材です。



参考文献：大阪食文化大全、からだのための食材大全

（文責 勤労者支援 岡田有紀）