

## サトイモ

藤田 智

(人間社会学部現代社会学科)

### *Colocasia esculenta* (L.) SCHOTT

FUJITA Satoshi

サトイモは、私たち日本人にとって古くから重要な野菜である。里芋の煮っころがしや衣かつぎ、みそ汁などの具として食卓を彩っている。それ以上に私に残っているサトイモの記憶は、生まれ故郷秋田における晩秋の「いもの子汁」である。稲刈りを終えると、子供たちは「鍋っこ遠足」と言って、大きな鍋といもの子、鶏肉、とうふ、油あげ、ネギ、ゴボウ、こんにゃく、ニンジン、キノコ類、みそなどを持参し河原に出かける。河原では、大きな石を組み合わせかまどを作り、火を入れる。鳥のだしにサトイモや野菜を入れ、みそで味をつける。出来たらみんなで持ってきたおにぎりなどと一緒に食べて、楽しむというわけである。まだまだ残っているいもの子汁はあるので、ほかの鍋の味も自分で確かめてみて、あらためて自分たちの鍋の味を自慢するというものである。このようにサトイモの魅力については、小さな頃から私の体にしみている。今回は、このサトイモについて述べてゆくこととする。

#### 1. サトイモの原産地と来歴

サトイモは、学名を*Colocasia esculenta* (L.) SCHOTTといい、英名は、Taro、和名は、サトイモ、分類はサトイモ科に分類される。サトイモの原産地は、過去に研究者ら(熊澤、1956;高橋、1980;青葉、1983;飛高、1989など)が記しているように、「インド、スリランカ、スマトラ、マレー半島(De Candolle, 1983)、あるいは、インドとこれに隣接する中国(Vavilov, 1935)」とされている。私も、原産地についての考えは同じであり(藤田、2007)、インドから中国南部に展開する地域、並びにスマトラ、ジャワ近辺であると思っている。

サトイモが、いつ日本に来歴したかについては、青葉(1983)によれば、縄文中期と

推察されており、食べ方も同時に入ってきたものとされている。これまで、私もいろんな本や文献などを参考にしているが、やはり日本にサトイモが来歴したのは、イネよりも古い時代に入ってきたのではないかと考えている。最初、我が国へは南方民族の移動によって伝えられ、次いで中国からも渡来したと思われ、その時代は縄文時代の後期から弥生時代の初期ごろと考えている。

サトイモの名前は、山野に自生する「ヤマイモ」に対し、里で栽培されていたことから「サトイモ(里芋)」と称されている。種イモを植え付けると、親イモができ、その親イモに多数の子イモや孫イモが着生する。その特徴で、昔から子孫繁栄の縁起物として重要視されているだけでなく、稲刈りを終えた日本の各地で芋煮会などの行事が行われているが、野菜の収穫に感謝するだけでなく、地域の仲間づくりなどを目的としても行われている。

## 2. サトイモの品種

サトイモはかなり古い時代から栽培されていて、その品種は多く、すべて熱帯での自然交雑や芽条変異によって増えたものと思われる。サトイモは、土垂、石川早生、蓮葉イモなどの子イモ用品種と赤芽、セレバス、八つ頭などの親子兼用品種に分類されている。現在、主に栽培されている品種を第1表にまとめた。

第1表. サトイモの主要な品種

品種群	代表品種	染色体数	類似品種	利用部位
蓮葉芋	早生蓮葉芋	3n	蓮葉芋、女早生 遠州、蓮芋	子
	中生蓮葉芋			
石川早生	石川早生丸	3n	石川早生、甲州早生 愛媛早生、丸子芋	子
	石川早生長			
土垂	早生丸土垂	3n	土垂、広島芋、愛知早生 伝燈寺、赤山芋 早生土垂、京都早生 八重蔵、鶴の子 三保早生、白芽早生	子
	早生長土垂			
	中生丸土垂			
	中生長土垂			
赤芽	赤芽	3n	赤芽、沖縄芋 セレバス	兼用品種
	大吉			
唐芋	唐芋	2n	唐芋、海老芋	兼用品種
八つ頭	八つ頭	2n	八つ頭	兼用品種

この表によれば、赤芽芋の例外はあるが、親子兼用品種は2n、子イモ用品種は3nであるといえる。サトイモは、ほかにもズイキと言って、葉柄を乾燥させて貯蔵力を

増し、利用する方法もある。

### 3. サトイモの特徴

サトイモは、原産地の熱帯地方では多年生植物であるが、日本のように冬季が低温期になる地域では、1年生植物となる。発芽は、15℃以上になれば始まり、生育適温は25～30℃とかなり高く、日本の夏にふさわしい作物といえる(飛高、1989)

種イモは、通常4月から5月にかけて植え付けをし、月に1回程度の追肥・土寄せを行い、10月下旬ごろから収穫する。この間のイモの生長の過程を説明すると、次のようになる。植え付け後、1か月ほどで出芽し、大きくなっていくが、こののち葉の基部がだんだんイモ化してくる(親イモの形成)。親イモが太るにつれ、わき芽が発生してそれぞれが子イモとなり、さらに子イモから孫イモが発生する、というわけである。したがって、イモを太らせる追肥・土寄せは、1回あたり5cmくらいとし、少しずつ増やしてゆくのが大切で、これを数回行くとイモも多収になる(図1)。

また、花を着生するという事は、熱帯では普通にみられることであるが、日本では沖縄などの暖地で開花がみられる。しかし、中間地では開花に至る株はほんの少力で、サトイモに花が付いたら、新聞等の記事になるくらいである。花は、サトイモ科特有の仏炎苞で、レモン色の着色をする。ただし、開花しても種子はつかない。これは、多くの品種が3倍体であり、種子がでにくいという性質がある。



図1. サトイモの草姿

### 4. サトイモの栄養

サトイモの栄養成分は、第2表(次頁)に示した通りである(香川、2014)。

サトイモの炭水化物は、イモ類の中では、サツマイモ31.5g、ジャガイモ17.6gに比較すると、13.1gと少なく、イモ類の中では最も低くなっている。また、エネルギー量は、58kcalとサツマイモ(132kcal)、ジャガイモ(76kcal)と比較するとかなり低く、低カロリーであることがわかる。また、食物繊維は、2.3gとパセリ(6.8g)やゴボウ(5.7g)などと比較すると多い方ではないが、アミノ酸も多く含まれることから、ダイエットや健康に気をつけている方に最適といえる。特に、ガラクトタンとマンナンが含まれており、便秘を予防し、糖尿病の予防効果がある。

サトイモのビタミンCは、デンプンが保護してくれるため、熱にも強く、加熱しても損失が少なく、風邪の予防や美肌にも有効である。また、ナトリウムを排泄し、高血圧予

第2表. サトイモの栄養成分(生のイモ100gあたり)

エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維
58kcal	84.1g	1.5g	0.1g	13.1g	2.3g
カロテン	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	ナイアシン	B <sub>6</sub>
5 μg	0.6mg	0.07mg	0.02mg	1.0mg	0.15mg
葉酸	パントテン酸	C	カリウム	カルシウム	
30 μg	0.48mg	6mg	640mg	10mg	
マグネシウム	リン	鉄			
19mg	55mg	0.5mg			

防につながるカリウムは、イモ類の中でも多く含まれており、血圧を低下させる効果が期待でき、余計な水分を排出するために、むくみ解消に効果が期待できる。

## 5. 日本全国に広がる地方品種

縄文時代の中期頃に日本に入ってきたとされるサトイモは、それから3000年もの間栽培され続けており、各地にも様々な品種がみられている。ここでは、各地で現在も栽培されている地方品種を紹介しよう。

### (1) 二子イモ(岩手県)

二子イモは、岩手県北上市二子町で古くから栽培されている赤茎の子イモ専用品種である。二子イモの特徴は、もちもち感のある柔らかさで、この点が、青茎種のとろりと溶けるような食感と違うところである。二子イモは、1831年に記された二子物語には、「芋」という言葉が記されていて、これが現在までのところ、最初とされている(阿部, 2009)。それから、毎年「芋の子会」などの収穫感謝を行いながら、このイモを作り続け、現在に至っている。

### (2) 山内イモ(秋田県)(図2)

山内イモは、秋田県横手市山内産の特産物で、山内いもの子ともいわれている。芋の子とは、子イモのことであり、秋田ではサトイモのことを指す。山内地域のサトイモ栽培は、290年くらい前から始まったとされ、この地方独特の土壌や気候に恵まれた「粘り気が強く、柔らかなおいしさ」が注目されて



図2. 山内イモ(秋田県横手市)

いる。特に山間部の寒暖差を生かして、デンプンを蓄え、発生した霧の水分を集めてイモになる。収穫したイモは、すべて手作業で行われ、時間がかかる。サトイモは鮮度が大切なので、購入したらすぐに利用する。

### (3) 大野イモ(福井県)

大野イモは、福井県大野市で栽培されているサトイモである。大野市は、福井県の市町村では最大の広さを持っており、霊峰白山の扇状地として知られ、盆地特有の気候(昼夜の温度差)が、地域のサトイモを作ってきた。親イモの回りに子イモがたくさん着生することから、「親ぜめ」ともいわれる。肉の縮まりの良さは他に例がなく、福井県大野の伝統品種である。葉が真っ平で、垂れないのが特徴である。この地では、「ころ煮」が最も大衆的な調理法で、イモは皮をむかず薄皮を残した状態で洗うのがポイントである。

### (4) 女早生(愛媛県)

愛媛特産の早生サトイモ。粘りが強く、きめ細かさが人気がある。子イモや孫イモがたくさんできる子イモ用品種として作られている。栗イモとも呼ばれ、丸い形の子イモで、甘みがあり、秋の煮物の一品にぴったりといえる。

### (5) 田芋(沖縄県)

サトイモは、もともと湿地帯が好きな野菜で、沖縄などでは水を張って栽培することがある。そのため、田芋あるいは水芋とも呼ばれている。田芋は、儀式用として欠かせない芋で、水の中で子イモを次々に増やすことから、子孫繁栄をもたらず縁起物と言われ、植えて1~2年で収穫する(青葉、1983)。美しい水の都、金武町は田芋の生産地として知られている。収穫後、イモを加熱して販売する。加熱すると、普通のサトイモに比較し、粘り気のある独特のイモで、スイーツやお菓子などとして利用される。

このように、サトイモといっても各地で様々な利用の仕方があり、各地の生活文化がサトイモ料理に生きている。各地の料理方法などについて調査するのも非常に興味深いことと思われる。

## 6. サトイモの利用(各地の生活文化から)

### (1) 山形の芋煮

山形の秋の風物詩であり、家族や友人たちと共に河原で鍋を囲んで、いも煮を食べることが山形の恒例行事となっている。山形では、食文化を全国に発信するために、直径6mの大なべを作り、1989年からイベントを行っている。直径6mの大鍋には、牛肉1.2t、こんにゃく3500枚、ネギ3500本、醤油700リットル、日本酒50升、砂糖2kg、山

形の水6トンを入れ、煮炊きする。この日本一のイベントは広く山形以外の地域にも浸透しているが、本来はもっと形が違っていた。芋煮会は、地域や職場などの親睦を深めるために行われている、野外の宴会である。東北のサトイモ栽培では、収穫が10月以降になるために、この頃から芋煮会が始まる。江戸時代、原型とみられる芋煮会に似たことが農村部で行われ、鍋料理を囲む収穫祭的な行事とされた。明治時代以降、芋煮を河原で行うようになり、牛肉を入れるようになり、現在の形になったのである。今では、東北全体に広がり、秋の一大イベントになっているのは言うまでもない。

## (2)衣被

衣被とは、サトイモの子イモを皮のまま茹でるか蒸しあげ、その皮をむいて食べる料理である。塩やゴマ、みそなどをつけて食べる。千葉県の中山法華経寺の名物となっている。衣被というのは、平安時代の女性の衣装の「衣被」がそのルーツであるといわれる。秋口に、石川早生の子イモを衣被と言って食べているのを見かけることがあるが、これが衣被用の品種ではなく、たまたま大きさが衣被にふさわしいものであったことと思われる。したがって、品種は何でもよく、サトイモの大きさが問題で、衣被として食べるにふさわしいものが利用されてきたのであろう。

このように、サトイモを語れば語るほど人々との関係が明らかになっている。いかに私たちの生活に根づき、支えてきたかがわかる。赤道近辺で培われてきた根菜文化が、まさに直接的に私たちの食文化につながったのだろう。この文化の流れも私たちは忘れてはならない。

## 7. 引用文献

- 阿部 弘(2009) 北上市在来サトイモ「二子イモ」のルーツに関する仮説  
(P77 - 90. 岩手県農業研究センター研究年報. 9.
- 青葉 高(1983) サトイモ(P148 - 157) 日本の野菜. 八坂書房.
- 藤田 智(2007) サトイモ(p166 - 167) 野菜づくり大図鑑 講談社.
- 飛高義雄(1989) サトイモの原産と来歴(p279 - 287)、野菜園芸大百科13. 農文協.
- 香川芳子(2014) 食品成分表2014 女子栄養大学出版社
- 熊澤三郎(1956) サトイモ(蔬菜園芸各論:p245 - 267)、養賢堂.
- 松本美枝子(2010) サトイモ(p336 - 340)、地域食材大百科第1巻、農文協.
- 高橋文次郎(1980) サトイモ(p268 - 272)、蔬菜園芸、文永堂.