



ふるさとくまさんデー



1月

ヤーコン

毎月 19 日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。



「ヤーコン」は菊池の特産品のひとつです。今から約25年前に栽培されるようになりました。11月から3月頃にかけて収穫されます。もともとは南米のアンデス地方の作物なので、寒い季節にとれる野菜です。さつまいものような形をしていますが、中は太根のように透明で、サクサクと食感はれんこんに似ています。

ヤーコンの生産者の方

写真のように根元に実ります。4~5月にかけて苗を植えて 11~3月にかけて収穫されます。

今回は、菊池市のヤーコン生産者の佐々木さんご夫妻を取材しました。



ヤーコンの矢じり型の立派な葉は乾燥させて、お茶として飲むことができます。ミネラルやポリフェノールを多く含んでいます。

オリゴ糖や食物繊維は腸内細菌のはたらきを助ける栄養です。◆♪◆*:. . . ◆♪◆*:. . .

ヤーコンに多く含まれる栄養は？

お腹の掃除をしてくれる食物繊維や腸の中の環境を整えるフラクトオリゴ糖、血管の老化を防ぐポリフェノールを多く含む野菜です。腸の働きを良くする効果があり、生活習慣病の予防にも効果があります。また、消化吸収されにくい性質があるので、低カロリーでヘルシーな食べものです。風邪の予防に冬の間、是非食べて欲しい食材のひとつです！



