



まんが:じっく



第19話 ~サトイモの緑色と赤の点々の正体~

主人公の岩井耕太君は、現在地元いわいこうたの小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月はコイモちゃんとおヤイモどんが登場。煮物、芋の子汁でも大活躍のサトイモですが、食べられる部分がいっぱいあるんです。さて、今晚はどんな料理で食べましょう・・・

いものこの下茹では
米のとぎ汁を使うと
白くてキレイに仕上がるよ！

わっ
ほんとだ！
アクが
抜けてる！

いものこ汁用に
いっぱい茹でるよ〜
どんだん皮をむいて！

了解〜！

サトイモは緑色でも
食べられるから大丈夫！

毒
緑色のサトイモは
だから食べちゃダメ！

そう
なの!?

コイモちゃん(上)とおヤイモどん(下)

サトイモの緑色は、
日光が当たってできた
葉緑体(ようりょくたい)だから
食べても平気だよ

茎の緑と
同じ!!

芋茎は
「ずいき」という
食材になるよ

この緑は
茎の緑なんだ！

その通り

赤い点々は
サトイモに含まれる
ポリフェノールが酸化して
できただけだから
食べても大丈夫だよ

うーむ:
こっちは
赤い点々は
毒かな?

その通り

今まで捨ててたよ
もったいなかったな...

サトイモに含まれる
ガラクトンには
脳を活性化させる
効果があるから
いっぱい食べて
もらいたいな!

脳力UP↑

脳の活性!!
それは
イイねー!!!

他にも免疫力を高めたり
血中のコレステロールを下げたり
老化防止の効果も!

し・か・も!
100gで約58kcal
イモ類では
No.1の低カロリー!!

そうそう!
皮むき後の
手のかゆみは
塩か酢をかけて
洗うととれるよ

