沖縄県農林水産部流通・加工推進課

# タイモ

令和６年
**12月号**

## 琉球料理に欠かせない島の野菜を後世につなぐ

沖縄の行事料理に欠かせない伝統野菜のタイモ。方言では、ターンムなどと呼ばれ親しまれています。その県内有数の産地、金武町のタイモ農家、「笑う芋には福来たる」の金城貴興さん真海さんご夫婦を訪ねました。

## 冬が旬の沖縄の伝統的な食材

サトイモの仲間で、水田で育てられることから、「ミズイモ」とも呼ばれるタイモは、南西諸島で古くから栽培されています。金城さんが育てる主な品種は、「沖田香（おきたか）」。年間約3.5トンを生産しています。

温かな沖縄でも寒くなる12月から翌年４月までは、タイモの収穫と苗植えが同時に行われる繁忙期です。

## 味わい方も多彩に変化 次世代に残したい宝物

植え付けはもちろん収穫や芋茎（ずいき）と実を切り離したり、ゆでるのも手作業。品質のよいタイモを提供するためのチェックなど、手作業がとても多いタイモ生産ですが、今後は、機械化を進めるなど生産性をあげて、安定供給を目指したいそうです。

多くの人にタイモのおいしさを知って欲しいと、県内老人会の見学ツアーを受け入れています。ツアーでは、「懐かしい味」「おいしい」という声を聞けて、嬉しいそうです。フライやスイーツなど新しい食べ方で、子どもたちに親しんでもらうことで、伝統野菜を未来に残していきたいとお話されていました。

---

### タイモの収穫カレンダー

| 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |

### 食べ合わせのよい食材

**豚肉**

食物繊維で腸内の老廃物を排出。豚肉のたんぱく質が血管をしなやかに保つことで動脈硬化の予防が期待できます。

**ニンジン**

ビタミンを多く含むニンジンと食物繊維の組み合わせが、生活習慣病を予防してくれます。

## 食物繊維豊富な伝統野菜は「子孫繁栄」をもたらす縁起物

### 特徴

琉球王国時代から、宮廷のおもてなし料理として登場するほど、古くから沖縄で栽培されている、サトイモ科サトイモ属の作物。

### 栄養

食物繊維やデンプンが豊富で、イモ類の中ではカリウムやカルシウム、鉄分、ビタミンAやCも含んでいます。

### 多く含まれる栄養素

**腸まで消化されない成分**
・食物繊維…整腸効果やコレステロールや糖の吸収を抑制

**歯や骨、精神も健やかに**
・カルシウム…歯や骨を健康に保ち、出血を予防。神経を安定させる

**動脈硬化予防に期待**
・カリウムとビタミンC…二つの栄養素に血圧上昇を抑える作用がある

参考文献：沖縄食材図鑑・大琉球料理帖
そのほか、新・野菜の便利帳のサトイモやサツマイモの食べ合わせも参考にしています。
※食材の栄養素による効果は、個人差があり、結果を保証するものではありません。

令和６年度学校給食における県産食材利用促進事業委託事業者

株式会社マイファーム
沖縄オフィス（具志堅・重光）
〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F
Mail okinawa_jisanjisho@myfarm.co.jp
TEL 075-746-6213 （受付時間 9:00～17:00 ※土日祝を除く）
FAX 075-746-6214