

## 市場で注目株の野菜【キクイモ】 ～見直される古くて新しい食物～

キクイモは現在、市場以外の取引が中心だが、それでも多少、市場販売が行われている。各地にキクイモ研究会もあり、生活習慣病などに効果があると言われている。

原産地は北アメリカでキク科の植物。花期は9～10月、草丈は2～3mで、畑は荒野を好む。河原などで秋になると黄色い花を咲かせ、その茎の部分にキクイモが肥大し、加工用や一部生食用として利用される。

キクイモはでんぷんをほとんど含まず、ミネラルやイヌリンなどが豊富に含まれている。別名は「トピナंबर」で、北アメリカのトピナンプ族が冬の保存食として大切に利用していたと伝えられている。

日本の東北地方でもキクイモを漬物にして冬の保存食として食しているところもある。

さらに最近ではヨーロッパ各地（ハンガリー、ドイツなど）で医薬品としての評価も受けているようだ。食物繊維成分（イヌリン）に注目し、ドリンク化して販売されているのも見受けられる。

食感はイモの感覚ではなく、どちらかというところショウガのような食感。健康に関する食品が注目される中で、いま一度、古くて新しい食物を見直すことも必要であろう。



（ 金澤 誠 筆）