

小さなスーパーフード

アピオス



夏に咲く甘い香りの花



- 北米原産のマメ科のお芋です。
- インディアンがスタミナ源として食していました。
- ヤーコン、キクイモと並ぶ世界三大健康野菜の一つ。
- 小さいながらも、たんぱく質や食物繊維を多く含み、ミネラル豊富な食物です。

食味はほの甘く、サツマイモとジャガイモとクリを合わせたような味がします。

● レシピ ● ~調理方法は、ジャガイモやサツマイモと同じ~

素揚げ

蒸し芋

天ぷら

こおばしくいただけます 天然塩をかけて 一個つつ又はかき揚げで茹でておつまみにしたり、お菓子づくりやケーキのトッピング、お米に混ぜて炊くアピオスご飯など、色々工夫してお召し上がりください

参考<主な成分比較> * 文部科学省「日本食品標準成分表 2020」より(可食部 100g 当たり)

| | エネルギー | タンパク質 | 食物繊維 | カルシウム | マグネシウム | 鉄分 |
|-------|----------|-------|------|-------|--------|-----|
| アピオス | 146 Kcal | 5.9 | 11.1 | 73 | 39 | 1.1 |
| サツマイモ | 127 Kcal | 0.9 | 2.8 | 40 | 24 | 0.5 |
| ジャガイモ | 51 Kcal | 1.8 | 9.8 | 4 | 19 | 1.0 |
| サトイモ | 53 Kcal | 1.5 | 2.3 | 10 | 19 | 0.5 |
| ヤマトイモ | 119 Kcal | 4.5 | 2.5 | 16 | 28 | 0.5 |
| ヤーコン | 52 Kcal | 0.6 | 1.1 | 11 | 8 | 0.2 |