

# 里芋



里芋は東南アジアや太平洋諸島などの地域ではタロとよばれ、品種はきわめて多く、各民族に独特の多くの品種があります。旬は秋ですが、品種によって異なります。最も早く出てくる石川早生は8月～9月。土垂は9月～10月。セレベスと八頭は12月頃です



石川早生  
(いしかわわせ)



土垂(どたれ)



セレベス



八頭(やつがしら)

里芋特有のぬめり成分の**ガラクトン**(多糖類)は、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールを抑える働きがあると言われています。その他、食物繊維やカリウムも多く含まれています。野菜の中では高カロリーですが、他のイモ類と比べると低カロリーな野菜です

丸い形で、持ったときに重量感があり、ころころと太っているものを選びましょう