

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 9/Feb/2015/vol.334



## アピオス インディアン・ポテト ポテト・ビーン グランド・ナッツ（青森県産）

Potato bean Indian potato Groundnut 学名: *Apios americana*

アメリカ原産とされるアピオスは、ネイティブアメリカンが戦いの前に食べていたとか、薬用に利用されていたとか、貴重な栄養源だったとか・・・様々に伝えられるマメ科の野菜です。日本でもこれに近い品種のホドイモをアイヌの人が食べていたとの記録もあるようです。共に健康や長寿、素晴らしい自然に対する深い知恵と知識を持っている事ではイメージが共通します。アピオスを実際に分析した成分は素晴らしいもので、カルシウム、リン、鉄、ナトリウムなどのミネラルを多く含み、ビタミン E が含まれて栄養価は非常に高く、更に大豆に含まれる B グループサポニンも豊富に含み脂質の代謝改善、血糖値上昇の抑制、抗酸化、抗ウイルス活性などの効果が期待され、代謝の改善にも良いとの話もあります。正に古来からの知恵でしょう。知れば知るほど魅力的な植物ですが、勿論、野菜としても魅力的です。茹でてでも焼いても揚げてでも様々な調理方法でアピオス特有の風味を楽しんでいただけます。銀杏の風味とジャガイモの食感とピーナッツの香りを同時に味わうような、いかにも滋味深い大地の恵みを味わうような、アピオスならではの味を楽しむ事が出来ます。ハードインパクト、ここぞの逸品としていかがでしょうか。