

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 6/Oct/2025/vol.847



ハスイモ リュウキュウ（高知県産） Taro stem, Japanese "Hasuimo"

ハスイモは、里芋とは近縁種らしいのですが、根は大きくならず芋柄の部分を食べ、日本では以前から四国や九州で栽培されてきました。今では主に高知県で栽培され、高地の特産品として知られています。元々は沖縄から伝わったということで「リュウキュウ」とも呼ばれ、原産地である東南アジアでも食材として栽培がされています。葉柄の断面を見てみると、まるでスポンジのような穴が開いています。これがレンコンのように見えるので「蓮芋」と呼ばれるようになったとか。緑の皮に白い部分がレースのように爽やかなコントラストを映し出すことから、和食では薄くスライスして清涼感ある飾りやお刺身の彩りに添えられることも多いです。若干灰汁がありますので、調理をするときは皮を手で剥いてよく洗い、サラダの場合はカットしたら塩でしんなりさせ、良く揉んで洗います。煮たりする場合は茹でてから水にさらし、水分を切り使用します。細かい穴が開いているので、ソースやスープを非常によく含みます。味がほとんど無く低カロリー、シャキシャキした食感を楽しむ食材としても様々なジャンルのお料理にお使いいただけることでしょう。特に産地の高知では四季折々日常的に使われ、郷土料理にも使用されています。