

# CEM-México株式会社 メキシコ・ヤムビーンのご紹介

## ヤムビーン(Jicama)

ヒカマ (別名:ヤムビーン、スペイン語:Jicama)はメキシコ原産のマメ科の多年生草本で、先住民族の伝統的な野菜である。若い株の塊茎状の根が食用に供される。和名は地表部が同じマメ科のクズ(葛)に似ており、地下の芋を食用にすることからヤムビーン(葛芋)の名が当てられている。

蔓は支柱を与えると茎が4-5mの高さまで伸び、その塊茎は最大で20kg近くまで成長することがある。

塊茎の表皮は黄色から茶色を帯びており、ややザラザラしている。生食時の食感は梨や生のジャガイモに似ている。でんぷんのような甘い香りがあり、リンゴやマメも連想させる。

塊茎の90%近くが水分で、炭水化物と食物繊維を多く含む。タンパク質と脂質はごくわずかである、よって低カロリーな物だと認められている。爽やかな甘味はイヌリンによるもの。

メキシコでは他の野菜や果物と共に使用する野菜として非常にポピュラーで、サラダに入れて食されたり、炒め物やスープに使用されたりする。また、健康的なおつまみとして、カットしてサルサに浸けて食される。

塩、ライムジュース、チリ(唐辛子)パウダーをかけて食べるのも一般的である。醤油、ゴマ油、レモンジュース、生姜、玉葱、パクチーなどとも良くあう

オリエンタル料理では、ヒカマはクワイの代わりともなる。この野菜には、火を通して、しゃきしゃきした食感が失われないという利点がある。この面で際立っているのは、乳白色の汁が特徴の“ミルク・ヒカマ”である。興味深い点として、同じ種から、“ミルク・ヒカマ”と普通のヒカマが育つことが挙げられる。

現在では中央アメリカ諸国、中国、インドネシア、ベトナム、フィリピンをはじめ東南アジア全域でも広く栽培されている。

米国などいくつかの国々ではヤムもしくはヤムビーンと呼ぶことが多い。その為、熱帯地方で食用に栽培されるヤマイモ科の芋一般を指すヤマイモと混同されることがあるが、ヒカマは双子葉植物のマメ目、ヤマイモは単子葉植物のユリ目で分類学上、全く異なる植物である。

保存方法としては、12℃から16℃程度の乾燥した環境で1-2ヶ月間保存することができる。低温ではダメージを受ける。

## ヤムビーンの栄養と効能

### 【主な効能】

ヒカマはスナックとして理想的です。栄養に富み、さっぱりした味で、歯触りが良く、水分が多く、消化が良く、カロリーの低い食べ物です。ある栄養研究所が行なった分析によると、ポテトチップは100グラム当たり540キロカロリーであるのに対し、ヒカマはわずか40キロカロリーです。さらに、ヒカマにはカルシウム、リン、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

ヤムビーン、食感は梨のようなので、皮をむいて生で食べたり、サラダに入れたりします。美肌効果バツグン！の食べ物といわれています。



### ヤムビーン

### 産期

州により異なる  
10月から3月まで

### 生産場所

ミチョアカン州

モレロス州

ナヤリット州

ベラクルス州

### 主な特徴

色: 白色

シェイプ: 丸型

長さ: 不規則な長さの

重量: 約200グラム(小)

200か1000グラムまで(大)

# ヤムビーンの出荷から出荷まで

## 選別及び輸送



## 農園にて収穫



## 傷付かないように 個別包装



## 航空便にて輸送



## 我々の主なサービス

### サービス

輸出 / 輸入

貿易コンサルティング

御社代表するサービス

## CEM México連絡先

- エリック・ベニテズ パートナー  
+81 80-3148-5675 erick.benitez@cem-mexico.com
- シンティア・ボルハ パートナー  
+52 (443)145-7566 cinthia.borja@cem-mexico.com

CEM Méxicoのウェブサイト <http://www.cem-mexico.com/>  
CEM México  
Francisca Lopez No.33  
Col. Cayetano Andrade  
C.P. 58095  
Morelia, Michoacán  
México