



週間献立表

令和04年6月26日(日)～令和04年7月2日(土)

区分	6/26(日)	6/27(月)	6/28(火)	6/29(水)	6/30(木)	7/1(金)	7/2(土)
朝食	御飯 ピーマンとハムの塩炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げとオクラの含め煮 あみえび佃煮 味噌汁 牛乳	パン アスパラとベーコンのソテー ポタージュ ヨーグルト	御飯 冬瓜と昆布の煮物 納豆 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏とブロッコリーの 塩こうじ蒸し のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 牛蒡巻きと大根の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと昆布の炒め 練り梅 味噌汁 牛乳
	452KC た16 脂13 炭67 塩2.4	475KC た18 脂12 炭72 塩2.6	499KC た18 脂15 炭74 塩3.5	468KC た18 脂12 炭71 塩2.0	462KC た21 脂9 炭71 塩2.6	419KC た14 脂9 炭69 塩2.2	464KC た17 脂11 炭73 塩3.1
昼食	御飯 白身魚のチリソースがけ ピザボテト春巻き いんげんと カリフラワーのごま甘酢 コンソメスープ	ミートソースパゲッティ ブロッコリーの和風ツナマヨ コンソメスープ フルーツデザート	御飯 鯖のごまみそ焼き がんもと山菜の煮物 ひじきと豆のサラダ すまし汁	夏野菜カレー 大根とかにかまのサラダ コンソメスープ マンゴー	わかめ枝豆ごはん むつの煮付け アスパラと焼豚の炒め物 春菊のごま山葵 味噌汁	お赤飯 鶏肉のおろしボン酢かけ 里芋の枝豆あん キャベツのもずく酢和え 味噌汁	御飯 むつのさっぱり煮 えびと玉ねぎのガーリックソ きゅうりの土佐漬け 味噌汁 フルーツデザート
	615KC た25 脂16 炭90 塩3.6	622KC た25 脂20 炭82 塩3.7	604KC た31 脂18 炭75 塩4.7	658KC た19 脂24 炭89 塩3.7	607KC た27 脂23 炭69 塩3.9	632KC た27 脂23 炭77 塩2.6	654KC た26 脂15 炭75 塩3.5
間食	ずんだミルクぜんざい	こしあんクリームどら焼き	おやつバイキング	ヨーグルトババロア	チョコパン	スイスロール	ココア蒸しパン
	121KC た5 脂4 炭17 塩0.0	78KC た2 脂3 炭12 塩0.1	92KC た1 脂3 炭14 塩0.1	102KC た3 脂3 炭16 塩0.1	122KC た2 脂7 炭14 塩0.2	76KC た1 脂4 炭8 塩0.1	92KC た2 脂3 炭15 塩0.3
夕食	御飯 肉団子の煮物 葱入り卵焼き ふきのお浸し 味噌汁	御飯 鰯の生姜醤油漬 さつま芋の炒め煮 キャベツのかおり和え 味噌汁	御飯 ささみと野菜のピリ辛炒め 大根と蒟蒻の煮物 オクラの錦糸おかか和え 味噌汁	御飯 白身魚の香味がけ ぜんまいの甘味噌炒め れんこんのマヨ和え すまし汁	御飯 鶏肉のケイジャンソース漬け ほうれん草のスープ煮 トマトサラダ	御飯 ツナと豆腐のチャンプルー 春雨と白菜の旨煮 サイコロサラダ すまし汁	御飯 鶏肉のごまおかか焼き インゲンの田舎煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁
	484KC た18 脂14 炭69 塩3.3	466KC た20 脂8 炭75 塩2.9	384KC た22 脂4 炭64 塩2.8	441KC た18 脂7 炭74 塩3.7	478KC た18 脂16 炭62 塩2.3	479KC た16 脂13 炭71 塩2.8	480KC た20 脂14 炭63 塩2.8
合計	1672KC た65 脂47 炭242 塩9.3	1641KC た65 脂42 炭241 塩9.3	1579KC た72 脂40 炭228 塩11.1	1669KC た58 脂45 炭251 塩9.5	1669KC た68 脂55 炭216 塩9.0	1606KC た57 脂49 炭224 塩7.5	1584KC た66 脂43 炭226 塩9.0

♪メモ 仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

くさいの目切りとは？サイコロ切り？

さいの目切りは、サイコロのような小さな立方体にする切り方で「角切り」の一種ですが、一般的な角切りより小さめのサイズになるのが特徴です。1cm幅の拍子木切りにした後、端から1cm幅に切っていきます。火が通りやすいので煮込み料理や、小さく食べやすいのでサラダにもよく使われます。それぞれの大きさを揃え、直角に切ることが美しく見える秘訣になり、火の通りを均一にします。また、繊維に沿うか、逆らうかで、食感も変わるので切り方の工程も大切になります。ちなみに、さいの目切りよりも大きい、3～4cm角の立方体は、「奴（やっこ）切り」といいます。奴とは、紋の形からきているそうです。



週間献立表

令和04年7月3日(日)～令和04年7月9日(土)

区分	7/3(日)	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)
朝食	御飯 肉団子の煮物 のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 蓮根と竹輪の炒め物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁 牛乳	パン ウインナー&温野菜 コンソメスープ ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 練り梅 味噌汁 牛乳	粟膳粥 五目巾着の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 のりつく 味噌汁 牛乳
	518KC た18 脂16 炭75 塩2.4	464KC た15 脂12 炭71 塩2.0	458KC た16 脂12 炭69 塩1.9	437KC た16 脂17 炭57 塩3.5	548KC た21 脂19 炭70 塩2.0	371KC た14 脂12 炭51 塩2.3	485KC た17 脂14 炭70 塩1.8
昼食	つけ麺 餃子のさっぱりダレ 五色南蛮酢和え フルーツデザート	梅菜飯 ほっけの塩焼き 魚河岸揚げと里芋の味噌煮 菜の花のお浸し すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 野菜の炒り煮 めかぶと三つ葉のわさび和え 味噌汁	御飯 ホキの香草パン粉焼き 和風ポトフ アスパラとチーズのサラダ フルーツデザート	しらすと生姜の炊き込みごはん カレイの揚げおろし 星のハンバーグ 野菜ソースがけ 夏野菜の彩りムース そうめんのお澄まし メロン	御飯 白身魚の甘酢あん オクラの塩昆布炒め 春雨の和風サラダ 味噌汁 いちごヨーグルト	御飯 鶏肉のはちみつレモン焼き ラタトゥイユ 三色サラダ フルーツデザート
	546KC た21 脂15 炭79 塩3.6	594KC た30 脂20 炭71 塩4.1	616KC た25 脂23 炭71 塩3.3	580KC た27 脂16 炭80 塩2.8	642KC た30 脂19 炭84 塩4.4	578KC た25 脂17 炭82 塩2.5	646KC た23 脂23 炭86 塩2.1
間食	カフェオレプリン	アイスクリーム	どら焼き	カステラ	星の杏仁豆腐	冷たいミルクゼンざい	コーヒーゼリー
	78KC た2 脂4 炭10 塩0.0	112KC た2 脂7 炭11 塩0.1	114KC た3 脂1 炭24 塩0.2	96KC た2 脂1 炭19 塩0.0	81KC た2 脂2 炭16 塩0.0	125KC た4 脂1 炭25 塩0.2	43KC た1 脂1 炭9 塩0.0
夕食	御飯 めばるの煮付け しめじの和風ソテー ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	御飯 麻婆なす 切干し大根の中華炒め きゅうりと人参の醤油漬け 玉ねぎの中華スープ	御飯 タラのボン酢蒸し じゃが芋の含め煮 牛蒡と絹さやのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉のわさび醤油焼き 南瓜の甘煮 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 かに玉 チンゲン菜とたくあん のピリ辛炒め もやしと万能ねぎのナムル 椎茸の中華スープ	御飯 鶏肉の柚子味噌焼き 豆と根菜の煮物 切り干し大根のはりはり漬け すまし汁	御飯 かれないの干草焼き ひじきの炒め煮 煮豆 味噌汁
	476KC た22 脂11 炭71 塩2.8	419KC た15 脂9 炭68 塩3.7	403KC た19 脂3 炭73 塩2.7	493KC た18 脂14 炭71 塩2.5	435KC た19 脂12 炭60 塩2.8	506KC た20 脂13 炭73 塩2.4	464KC た21 脂11 炭69 塩2.5
合計	1618KC た62 脂45 炭235 塩8.8	1589KC た61 脂47 炭221 塩9.9	1591KC た62 脂39 炭236 塩8.1	1606KC た63 脂48 炭227 塩8.8	1706KC た71 脂52 炭230 塩9.2	1580KC た62 脂42 炭231 塩7.4	1638KC た62 脂49 炭232 塩6.4

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜七夕伝説＞

七夕伝説は中国の話が由来となっています。その昔、天空で1番偉い神である「天帝」が働き者である娘「織女（日本では織姫）」が遊びもせず仕事ばかりしているのを可哀そうに思い、同じく働き者である青年「牽牛（日本では彦星）」と引き合わせました。織女と牽牛は結婚しましたが、2人とも遊んでばかりで仕事をしなくなってしまいました。これに怒った天帝が2人を天の川の兩岸に引き離してしまいます。ですが、今度は悲しみのあまり仕事に身が入らなくなってしまいます。そこで天帝は互いがきちんと仕事をすれば年に1回、七夕の日に合わせてと約束しました。これが七夕伝説です。ちなみ

週間献立表

令和04年7月10日(日)～令和04年7月16日(土)

区分	7/10(日)	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)	7/16(土)
朝食	御飯 野菜入り炒り卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳 479KC た18 脂15 炭65 塩1.7	御飯 小松菜と竹輪の煮浸し のりつく 味噌汁 牛乳 440KC た16 脂9 炭72 塩2.4	御飯 なすとしんじょの甘辛煮 漬物 味噌汁 牛乳 466KC た15 脂13 炭70 塩2.4	御飯 野菜炒め 練り梅 味噌汁 牛乳 502KC た19 脂15 炭70 塩2.3	御飯 切干し大根の煮物 納豆 味噌汁 牛乳 487KC た19 脂13 炭72 塩1.6	パン スクランブルエッグ 南瓜スープ ヨーグルト 457KC た19 脂14 炭63 塩2.3	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 447KC た17 脂11 炭68 塩2.2
昼食	御飯 サワラの粕漬焼き こんにゃくとインゲンの煮物 青菜のごまごし 味噌汁 526KC た26 脂14 炭69 塩2.0	御飯 ホイコーロー にらの卵とじ きゅうりの豆板醤和え 豆腐の中華スープ 610KC た29 脂23 炭69 塩2.8	枝豆茶飯 赤魚の煮付け カリフラワーの香り炒め 五目サラダ 味噌汁 630KC た31 脂26 炭64 塩4.3	御飯 鶏肉のチーズ焼き グリンピースと 野菜のやわらか煮 和風マカロニサラダ 味噌汁 594KC た31 脂18 炭74 塩3.6	御飯 アジの竜田揚げ つくねと根菜のおろし煮 ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁 590KC た28 脂18 炭76 塩3.5	ゆかり御飯 豚肉とねぎの酢醤油炒め 野菜の糸昆布煮 三つ葉とカニカマのごまマヨ 味噌汁 602KC た25 脂24 炭68 塩3.7	御飯 サバの梅煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーの甘酢漬け すまし汁 633KC た23 脂26 炭72 塩3.6
間食	チョコパン 104KC た2 脂6 炭12 塩0.2	紅茶ケーキ 62KC た1 脂2 炭10 塩0.1	寒天の黒蜜がけ 30KC た0 脂0 炭8 塩0.0	おやつバイキング 0KC た0 脂0 炭0 塩0.0	ようかん 66KC た3 脂0 炭13 塩0.0	バームクーヘン 100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	ワッフル 76KC た2 脂2 炭11 塩0.1
夕食	御飯 鶏肉の洋風煮 スパイシーポテト おくらと玉葱のサラダ 味噌汁 467KC た22 脂11 炭69 塩2.5	御飯 鮭の幽庵焼き れんこんのおかか煮 ねぎの酢味噌和え すまし汁 508KC た22 脂12 炭74 塩2.8	御飯 豚肉のバター醤油焼き 野菜のケチャップ煮 パプリカの生姜マリネ 味噌汁 526KC た19 脂15 炭72 塩2.9	御飯 厚揚げと人参の ピリ辛甘酢炒め 里芋の煮物 大根の青のり和え 味噌汁 483KC た14 脂13 炭75 塩2.2	御飯 チーズハンバーグデミソース キャベツの豆乳煮 絹さやと黄パプリカのサラダ 味噌汁 492KC た17 脂14 炭72 塩2.5	御飯 白身魚のバターソテー さつまいものレモン煮 海藻サラダ 味噌汁 475KC た17 脂5 炭88 塩2.4	御飯 鶏肉の塩だれ炒め おから煮 モロヘイヤの辛子和え 味噌汁 451KC た21 脂10 炭69 塩2.7
合計	1576KC た67 脂46 炭215 塩6.4	1620KC た68 脂46 炭225 塩8.1	1652KC た66 脂55 炭213 塩9.6	1579KC た64 脂46 炭220 塩8.1	1635KC た67 脂45 炭233 塩7.6	1634KC た62 脂48 炭233 塩8.5	1607KC た63 脂50 炭219 塩8.6

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜お茶が入っていないのに茶飯！？＞

奈良県や静岡県等の郷土料理として知られている茶飯にはお茶が使われています。煎茶やほうじ茶、緑茶など地域によって使われるお茶はさまざまで、使うお茶によって風味が異なります。一方で、お茶を使わずに醤油で色付けしたご飯も茶飯と呼ばれます。味付けに使うのは醤油とみりん、酒、出汁の4つで炊き込みご飯に近い味わいです。ちなみに、醤油で色付けした茶飯は「さくら飯」や「黄柄（きがら）茶飯」といった名前でも呼ばれることもあります。今回、いづみの里で提供する枝豆茶飯は醤油で色付けしたご飯に枝豆を加えて作ります。素朴な味わいをぜひ堪能してください。



週間献立表

令和04年7月17日(日)～令和04年7月23日(土)

区分	7/17(日)	7/18(月)	7/19(火)	7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)
朝食	御飯 チャンプル風 のりつく 味噌汁 牛乳 462KC た18 脂13 炭66 塩1.7	パン ジャーマンポテト コンソメスープ ヨーグルト 382KC た13 脂10 炭61 塩2.5	御飯 さつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 457KC た17 脂10 炭72 塩2.3	薬膳粥 厚揚げの野菜あんかけ 漬物 味噌汁 牛乳 414KC た17 脂16 炭51 塩2.4	御飯 とり高野の煮物 練り梅 味噌汁 牛乳 433KC た16 脂10 炭69 塩2.2	御飯 ピーマンと竹輪のピリ辛炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 448KC た15 脂10 炭72 塩1.9	御飯 小松菜と卵の中華炒め 漬物 味噌汁 牛乳 464KC た16 脂14 炭67 塩2.3
昼食	御飯 鶏肉の大葉焼き 野菜の蒸し煮 コールスロー 味噌汁 589KC た24 脂23 炭68 塩2.5	御飯 タラのマヨポン酢焼き 車麩と野菜の煮物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 591KC た25 脂21 炭72 塩4.0	御飯 豚肉のねぎ塩焼き きんぴら煮しめ ナムルサラダ 味噌汁 597KC た23 脂24 炭68 塩3.4	御飯 カレーの味噌焼き アスパラのマヨ炒め 大根のさっぱりサラダ すまし汁 フルーツデザート 538KC た31 脂10 炭79 塩2.9	冷やし中華そば 春巻き ザーサイ和え 椎茸の中華スープ フルーツデザート 587KC た24 脂14 炭88 塩6.5	御飯 鶏肉のにんにく胡椒焼き 茄子と焼き豆腐の煮物 三つ葉とわかめの酢の物 味噌汁 569KC た25 脂20 炭69 塩3.4	うなぎ丼 野菜の生姜煮 油揚げと水菜の胡麻味噌だれ すまし汁 土用の丑の日 606KC た30 脂23 炭69 塩3.3
間食	ワインゼリー 76KC た0 脂2 炭13 塩0.0	ビーナッツ蒸しパン 149KC た4 脂6 炭20 塩0.3	ホットケーキ 147KC た3 脂6 炭21 塩0.3	マドレーヌ 111KC た2 脂6 炭12 塩0.1	人形焼き 83KC た2 脂2 炭16 塩0.1	抹茶小豆寒天 42KC た1 脂0 炭10 塩0.0	手作り胡麻プリン 88KC た2 脂4 炭11 塩0.0
夕食	御飯 ブリの塩麹煮 かぶのピリ辛じゃこ炒め とろろおくら 味噌汁 520KC た23 脂13 炭75 塩2.9	御飯 鶏肉のこってり甘辛炒め ひじきとピーマンの炒り煮 ごぼうと貝割れのサラダ 味噌汁 448KC た19 脂10 炭70 塩2.6	御飯 白身魚のトマト煮 しめじとコーンのソテー もやしのマスタード和え 味噌汁 364KC た18 脂4 炭62 塩2.1	御飯 チリチキン 刻み昆布と にんにくの芽の中華炒め カリフラワーの梅マヨ和え 味噌汁 483KC た18 脂14 炭69 塩2.3	御飯 つくねと里芋のおろし煮 蓮根のソース炒め セロリの醤油漬け 味噌汁 458KC た13 脂9 炭79 塩3.4	御飯 サバのみりん漬け 根菜の味噌煮 玉ねぎと人参のゆかり酢和え すまし汁 518KC た17 脂20 炭63 塩2.5	御飯 豆腐とえびの旨煮 チンゲン菜の炒め物 豆サラダ 味噌汁 417KC た16 脂9 炭66 塩3.1
合計	1647KC た64 脂51 炭221 塩7.1	1570KC た61 脂46 炭222 塩9.4	1565KC た62 脂44 炭223 塩8.1	1546KC た67 脂46 炭210 塩7.7	1561KC た55 脂35 炭252 塩12.2	1577KC た58 脂50 炭214 塩7.8	1575KC た64 脂50 炭212 塩8.7

♪メモ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<冷やし中華は日本生まれ！>

夏の定番料理となっている冷やし中華。中華という名前がついているため、中国発祥の料理と思いきや実は日本生まれの料理です。冷やし中華の発祥については諸説あり定かではありませんが、東京の神田神保町にある「揚子江菜館」と宮城県の仙台市にある「龍亭」の2つが有力視されています。揚子江菜館では1933年に「五色涼拌麺（りゃんぱんめん）」として提供されますが、現在の冷やし中華のように千切りにした具材が麺の上に盛り付けられていました。ちなみに、この盛り付け方は富士山から着想を得たようです。一方、龍亭では1937年に「涼拌麺」という名前で売り出されます。冷やし中華の代名詞ともなっている甘酢だれがかかっているのが特徴です。市販化されるとそれぞれの店のスタイルが融合し、



週間献立表

令和04年7月24日(日)～令和04年7月30日(土)

区分	7/24(日)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)
朝食	御飯 ウインナーソーテ ふりかけ 味噌汁 牛乳 524KC た17 脂20 炭67 塩2.0	御飯 里芋の煮物 納豆 味噌汁 牛乳 500KC た19 脂12 炭79 塩1.5	パン オムレツ コンソメスープ ヨーグルト 382KC た16 脂12 炭53 塩2.3	御飯 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 482KC た18 脂13 炭72 塩2.7	御飯 ビーマンと蒸し鶏のマヨ炒め 漬物 味噌汁 牛乳 464KC た16 脂14 炭67 塩1.8	御飯 竹輪の煮物 のりつく 味噌汁 牛乳 438KC た16 脂9 炭71 塩2.2	生姜粥 青梗菜としらすの炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳 427KC た17 脂15 炭52 塩3.5
昼食	御飯 赤魚の香味野菜蒸し キャベツとピーマンの 柚子味噌炒め もやしと蒸し鶏のドレ和え 味噌汁 フルーツデザート 511KC た26 脂11 炭74 塩2.4	御飯 ～セレクト食～ 御飯 チキンソテージンジャーソース 小松菜とベーコンの洋風煮 南瓜とクリームチーズの サラダ レタスの塩もみサラダ 鶏肉と野菜の マスタードマリネ コンソメスープ 807KC た34 脂36 炭83 塩3.5	麦御飯 あじの南蛮漬け 茄子とえび団子の炊き合わせ トロロとカニカマの梅和え 味噌汁 フルーツデザート 587KC た27 脂11 炭92 塩2.9	御飯 肉団子と彩り野菜の黒酢あん 夏野菜の塩炒め 枝豆とひじきの和え物 味噌汁 601KC た20 脂23 炭78 塩3.2	御飯 鮭チーズフライ えびと野菜のソテー 水菜と塩昆布の和風サラダ 味噌汁 フルーツデザート 590KC た25 脂17 炭84 塩3.4	キーマカレー ツナサラダ コンソメスープ フルーツデザート 585KC た19 脂23 炭74 塩3.7	御飯 かじきのマスタード焼き カボナータ 彩りサラダ 野菜スープ 600KC た30 脂17 炭79 塩3.4
間食	61KC た1 脂2 炭11 塩0.3 ブルーチェ	60KC た2 脂2 炭10 塩0.1 小豆プリン	112KC た2 脂7 炭11 塩0.1 アイスクリーム	85KC た2 脂2 炭16 塩0.1 もみじまんじゅう	80KC た2 脂4 炭11 塩0.1 ココアプリン	48KC た1 脂1 炭9 塩0.2 アップルムース	ビアガーデン 
夕食	御飯 鶏肉の照り煮 根菜のごま煮 おぐらのなめたけ和え 味噌汁 447KC た21 脂8 炭70 塩2.1	御飯 つみれと玉ねぎの煮物 白滝のねぎ炒め 春菊のとうろ昆布和え 味噌汁 394KC た15 脂6 炭70 塩3.0	御飯 厚揚げのしそ味噌炒め 切干し大根のおかか煮 カリフラワーとコーンの和え物 すまし汁 489KC た18 脂16 炭67 塩2.2	御飯 ツナと卵のチーズ焼き 野菜と豆のコンソメ煮 ほうれん草の梅おろし和え 味噌汁 457KC た21 脂10 炭69 塩2.5	御飯 豚肉と牛蒡の胡麻ソース炒め オクラの煮浸し 椎茸と三つ葉の生姜酢和え 味噌汁 508KC た20 脂17 炭68 塩2.3	御飯 サワラのゆずこしょうソテー 白菜となめこのトロ煮 里芋の海苔まぶし 味噌汁 499KC た20 脂14 炭70 塩2.8	
合計	1543KC た64 脂40 炭222 塩6.8	1761KC た69 脂55 炭241 塩8.1	1570KC た63 脂46 炭223 塩7.5	1625KC た61 脂47 炭235 塩8.5	1642KC た63 脂51 炭229 塩7.6	1570KC た56 脂46 炭224 塩8.9	1700KC た87 脂60 炭12.6

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<山芋の種類>

山芋といえばトロロですが、実は山芋という品種はなく、「ヤマノイモ科」に属するものを総称して山芋と呼んでいます。山芋として食べられている品種は4つで、「長芋」、「大和芋（関東ではつくね芋と呼ばれる）」、「いちょういも（関東では大和芋と呼ばれる）」、「自然薯」が該当します。粘りの強さは長芋<いちょういも<大和芋<自然薯の順で、自然薯がもっとも強いです。そのため、ねっとりとした食感を楽しみたいなら自然薯や大和芋を使うのがおすすめです。