

キャツサバ芋について ～ブラジル風クレピオカを作ろう～

浜松学院大学
地域共創学科
光安アパレシダ光江

キャッサバ芋（いも）とは



写真提供：高田バウドミロ
（ブラジル人キャッサバ芋生産者）

キャッサバ芋は、タピオカの原料となる芋です。アフリカや東南アジアなどの熱帯で多く栽培され、アフリカ地域ではトウモロコシに次ぐ第2の主食とされています。

栽培環境に左右されにくい植物で、カロリーが高いことから得られる満腹感により、食糧問題に貢献するのではと期待されています。

キャッサバ芋とSDGs～食～



写真提供：高田バウドミロ
(ブラジル人キャッサバ芋生産者)

「**貧困、飢餓のない世界へ貢献する可能性**」
発展途上国（南米、アフリカ、アジア）の
貧困地域では、**食糧安全保障に欠かせない作物**です。

栄養価が高く、**ビタミン、カルシウム、カリウム**など、**多くの栄養素が含まれています**。

加工がしやすく、**グルテンフリーのため、グルテンアレルギーの方でも食べられます**。

キャッサバ芋とSDGs～環境～



「環境に強い、優しい」
栄養がない土壌、乾燥や高温で酸性土壌でも栽培が可能で、少量の水で育てられます。

写真提供：高田バウドミロ
(ブラジル人キャッサバ芋生産者)

キャッサバ芋を食べてみよう



キャッサバ芋にはいろいろな食べ方があります。

フライにしたり、スープに入れたりして食べるのが一般的ですが、キャッサバ芋から取れるでんぷんで「タピオカ」を作ることができます。

ここでは、「クレピオカ」というお菓子の作り方を紹介します。

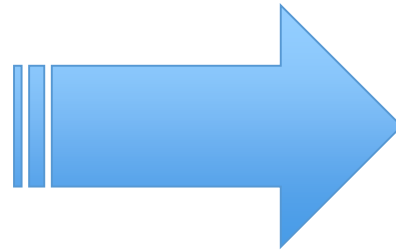
**※キャッサバ芋には毒が含まれているため、
食べる時は、必ず火を通してください。
(生で食べないでください。)**

キャツサバ芋を使った 「クレピオカ」を作ってみよう



クレピオカの作り方

- ①おわんにタピオカミックス＊(でんぷん)大さじ4杯、
卵1個を入れてよく混ぜる。



②混ぜた物を全部フライパンの上を広げて、焼く。
固まったらひっくり返す。(油は不要)



③片面も固まったらハムチーズを乗せて、折ってお皿に盛りつける。



※(甘い味が好きな方)

**生地のみを焼き、お皿に乗せた後、お好みで
チョコシロップやバナナなどの具材を入れる。**

