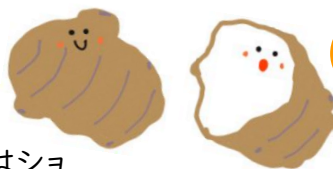




## 【キクイモ】



### ◆どんな野菜?

北アメリカ原産のキク科の野菜で、外見はショウガに似ていて食用とされるのは肥大した根の部分です。日本ではまだ流通量が少ないですが、その健康効果から注目されてきています。生鮮食材としてはメジャーではなく、ほとんどが健康食品や健康飲料向けに乾燥や粉末に加工されていますが、収穫時期である11月以降に農産物直売所などで見かけることができます。同じキク科であるゴボウに似た香りと風味があり、ほんのりと甘みを感じます。生で食べるとシャキシャキとした食感ですが、加熱するとホクホクしたジャガイモのような食感になり、さらに加熱するとねっとりとした食感になります。

実はキクイモは荒地でも育つほどに繁殖力が強く、野生化したものは在来種の生存を脅かす危険があるため、外来生物法で「要注意外来生物」に指定されています。

### ◆栄養

★**イヌリン(フラクトオリゴ糖)**…「天然のインシュリン」とも呼ばれる成分で、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、血中の中性脂肪を減らす作用もあり、糖尿病や脂質異常症の予防に効果が期待できます。キクイモに多く含まれ、スーパーフードと呼ばれる所以です。

★**食物繊維**…キクイモはイモ類ですが、ジャガイモやサツマイモに多く含まれるデンプンはほとんど含まれていないため低カロリーで、代わりに食物繊維が多く含まれています。整腸作用があり、便秘の改善には効果的です。

★**ポリフェノール**…活性酸素を抑える働きがあり、アンチエイジングや動脈硬化など生活習慣病の予防に効果が期待できます。特に紫色の品種に多く含まれています。

### ◆選び方

★**丸みがあり十分に太ったもの**

⇒しっかりと栄養を蓄えて丸くなっています。

★**実が硬く締まったもの**

⇒鮮度が落ちて乾燥してくると、しなびたように柔らかくなってきます。

土をつけたまま新聞紙で包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します、

### ◆調理方法

皮にゴボウのような香りがあり、ポリフェノールも多く含まれているので、皮はむかずにたわしなどで泥をきれいに洗い落とします。加熱しすぎるとイヌリンが減少してしまうので、生のまま、もしくは短時間の加熱がオススメです。

●**生で**…皮ごとスライスします。

⇒ 味噌漬け、醤油漬け、サラダ

キクイモの芽に毒性はないので、取る必要はありません。

### \* キクイモの味噌漬け \*

①キクイモ(200g)はたわしで良く洗い、皮ごと5mm幅にスライスする。

②保存容器に味噌(50g)・砂糖小さじ1を入れて混ぜ、キクイモを加えてなじませる。

③冷蔵庫で2日漬けて完成!

●**炒めて**…千切りにして、シャキシャキ食感を残すためにも調理の最後に加えてサッと火を通す程度に。⇒ きんぴら、ニラのごま油炒め

●**煮て**…ホクホク・ねっとり好きな場合は煮物で。じゃがいもと同じ使い方ができます。

⇒ 肉じゃが、甘辛煮、ポタージュ

●**揚げて**…薄くスライスするとパリパリ、乱切りにするとホクホク。じゃがいもと同じ使い方です。



### ●○味噌漬けキクイモと春菊のツナマヨサラダ●○

#### ●材料(4人分)

キクイモの味噌漬け 100g マヨネーズ 大さじ1  
春菊 100g 白ごま 大さじ1  
ツナ缶 1缶

キクイモのコリコリ食感と春菊の香り、味噌の味でご飯も進みます!

#### ●作り方

- ① キクイモの味噌漬けは千切りにする(漬け味噌も落とさず入れる)。春菊はサッと茹でて水気をしっかりと絞り、食べやすい大きさに切る。ツナ缶は汁気を切る。
- ② ボウルに全ての食材を入れて混ぜ合わせる。