



【ゆり根】



加熱するとホクホクと甘く、ほろ苦い風味が特徴で、茶碗蒸しや正月料理に重宝される野菜です。食べるのは、コオニユリなどのユリ科の植物の鱗茎(りんけい)と呼ばれる球根の部分です。ゆり根を食用とするのは日本と中国のみで、日本でも古くから薬として用いられ、野菜としての栽培が始まったのは江戸時代中期と言われています。12月～2月に旬を迎えますが、涼しい気候を好み、ほとんどが北海道で栽培されています。農作物の中でも生産に時間がかかり、栽培が難しい野菜と言われています。種を植えて球根を太らせて畑に植え付けするまでに3年、それから収穫まで毎年畑を引っ越しながらさらに3年。合計6年もの歳月をかけて育てます。

◆選び方・保存方法

全体的に白く、鱗片に張りがあり、締まっているものが良品です。紫がかかった部分は、苦い場合があります。根が長く伸びているものは、鮮度が落ちている可能性があります。乾燥や湿気に弱くデリケートな野菜であるため、おがくずに入った状態で販売されていることが多いですが、そのまま野菜室に置けば、1カ月ほど保存することができます。おがくずがなければ、新聞紙に包んでポリ袋に入れてください。鱗片をはがしたものは、1分間塩ゆでをしてザルに上げ、水気をキッチンペーパーでふき取ってから冷凍保存することができます。

鱗茎が花びらのように幾重にも重なっていることから、「歳を重ねる」や「仲が良いこと」という意味で縁起物とされています。

◆食べ方

- ①水で汚れやおがくずを洗い流す。
- ②外側から鱗片を1枚1枚丁寧にはがしていく。途中、根が出てきたら包丁で切り落として、さらにはがしていく。
- ③バラバラになった鱗片の汚れを水洗いし、変色している部分は切り落とす。
- ④加熱調理の場合はそのまま使う。和え物にする場合は、塩ゆで1分、またはレンジ600Wで1分加熱してから使う。

■火を通す加減で、シャキシャキ⇒ホクホク⇒ねっとりとし食感が変化していきます。加熱し過ぎると形が崩れてしまうので、煮物などは硬めに仕上げると良いでしょう。

(料理例)茶碗蒸し、ホイル焼き、素揚げ、かき揚げ、卵とじ、梅肉和え、味噌汁、炊き込みご飯

◆栄養

★カリウム…野菜の中でもトップクラスの含有量です。高血圧の改善やむくみの予防に効果が期待できます。

★グルコマンナン…こんにやくにも含まれる水溶性食物繊維で、便秘の解消に役立ちます。血糖値の上昇を抑制する効果も期待できます。

★ゆり根は古くから漢方薬にも使われてきました。のどの乾燥や咳を緩和する、肺を潤す、イライラを抑える、良質な睡眠などに効果があるとされています。

訂正

2024年7月発行ののらっこレターVol.53『オクラ』にて、オクラの栄養素に「ムチン」の記載をしましたが、最近の見解ではムチンは動物の粘液成分を示す言葉で植物には見られないとされています。「オクラの成分にムチンは無い」と訂正いたします。

乳製品とも相性の良いゆり根。ほっこり体を温めましょう。

●○ゆり根のカレーミルクスープ●○

●作り方

●材料(4人分)

| | | | |
|------|---------|------|-------|
| ゆり根 | 1個(80g) | 水 | 100cc |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 牛乳 | 200cc |
| ベーコン | 2枚 | コンソメ | 小さじ1 |
| バター | 5g | カレー粉 | ひとつまみ |

- ① ゆり根は鱗片をはがして水洗いする。玉ねぎは5mmにスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバター・玉ねぎ・ベーコンを入れて中火にかけ、玉ねぎがしんなりしたら水を加えて5分煮る。
- ③ ゆり根を入れて1分加熱し、牛乳・コンソメを加えて沸騰直前まであたため、最後にカレー粉で味を整える。