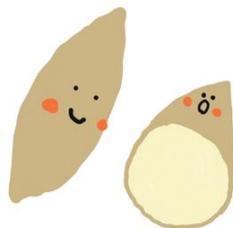


【ヤーコン】



ヤーコンは土の中にできるイモの仲間で、見た目は少し色の白いサツマイモに似ています。味はオリゴ糖由来のほんのりした甘みが特徴で、水分が豊富で生でも食べることができ、食感はシャキシャキとしていて「畑の梨」とも呼ばれています。

ヤーコンは南米の高原地帯が原産の野菜で、日本では涼しい北海道の気候が適しています。10月～12月にかけて収穫され、その後1～2か月貯蔵することでフラクトオリゴ糖がショ糖などに分解され甘味が増します。美味しい食べごろの時期は11月～2月となります。

ヤーコンは丈夫で病気に強く手間がほとんどかからないことから、家庭菜園でも育てることができます。

◆栄養

ヤーコンは特に腸内環境を整える成分が豊富に含まれており健康野菜として、また低カロリーなのでダイエット食材として注目されています。

★**フラクトオリゴ糖**…胃や小腸で分解・吸収されにくい性質があり、口にするとほとんどがそのまま大腸へと運ばれます。そして、大腸内でビフィズス菌をはじめとする乳酸菌のエサとなって善玉菌を増加させ、腸内環境を整えてくれます。便秘の改善、コレステロール・中性脂肪・血糖値・血圧などの数値を下げる働きをすることがわかっています。ヤーコンは野菜の中でもズバ抜けてフラクトオリゴ糖が多く含まれています。

★**水溶性食物繊維**…余分な脂質や糖を排出する働きがあり、腸内環境を整えてくれます。食物繊維は、現在ほとんどの日本人に不足していると言われているので、積極的に摂取しましょう。

◆選び方・保存方法

表面が硬く張りがあり、しっかりと重みがあるものが良品です。柔らかく弾力を感じるものは、保存状態が悪く食感が失われています。

サツマイモと同じように、乾燥しないように新聞紙などでくるんで冷暗所に置いて保存します。切ったものは、ラップで包んで冷蔵庫で保存します。

◆食べ方

ピーラーなどで皮を剥き、料理に合わせた形に切ります。

カットしてそのまま置いておくと、ヤーコンに含まれるポリフェノールが酸化して色が黒ずんでしまいます。気になる場合は酢水に2分ほどさらしてください。ただ、長い時間水にさらしてしまうとせっかくのフラクトオリゴ糖が流れ出してしまうので、短時間にしましょう。

***生で**…ほんのりとした甘みと、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。千切りや薄切りで。

(マヨネーズサラダ、甘酢漬け、お浸し、ゆず味噌和え、醤油漬け)

***炒めて**…淡泊なヤーコンにはしっかりした味付けが合います。(きんぴら、中華炒め)

***揚げて**…油との相性も◎。(天ぷら、かき揚げ、肉はさみ揚げ)

***煮て**…しっかり煮ると味が染み込み、仕上げに加えるとシャキシャキ食感を楽しめます。(めんつゆ煮、バター醤油煮、味噌汁)

※生食できる野菜で食感に特徴があるので、加熱する場合もサツと火を通す程度にすることをオススメします。

●○ヤーコンの海苔塩バター炒め○●

●材料(4人分)

ヤーコン 200g
バター 5g
塩 小さじ1/3
青のり 小さじ1

●作り方

- ① ヤーコンは太めの千切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、ヤーコンを入れて中火で2分ほど炒める。
- ③ 塩で調味し、青のりを振りかける。

ヤーコンのシャキシャキ食感と甘味が美味しい♪
おやつやお酒のおつまみにもぴったりです。

