

//ソムリエ旬菜便//

No.14

今回ご紹介する野菜は菊芋(キクイモ)です!

アルコール原料として世界各地に広まりました。日本には、江戸末期に飼料用として伝わったとされています。

菊芋の注目成分は!?

イヌリンという食物繊維が豊富です。イヌリンには、中性脂肪の大部を占めるトリグリセリド濃度を下げる効果が確認されているので、脂肪肝や動脈硬化の予防が期待できます。

また、イモ類の中ではでんぶんが少ないため、可食部100gあたりのエネルギー値が低いと

いう特徴があります。最近では、美容や健康面から注目を集める野菜の1つです。

どのように食べればいいの?

菊芋の由来は、菊のような花をつけ、数本～数十本の根の先端が肥大して塊茎となることから名づけられたとされています。

原産地は北アメリカ東北部で、白人が渡来する前から先住民が栽培し食用としていました。荒れた土地でも繁茂するので、17世紀初頭にヨーロッパに伝わった後に飼料用・食用・果糖



菊芋って何だろう?

KIKU科ヒマワリ属の多年生草本です。

菊芋の由来は、菊のような花をつけ、数本～数十本の根の先端が肥大して塊茎となることから名づけられたとされていきます。

原産地は北アメリカ東北部で、白人が渡来する前から先住民が栽培し食用としていました。荒れた土地でも繁茂するので、17世紀初頭にヨーロッパに伝わった後に飼料用・食用・果糖

保存方法は!?

◆土をつけたまま冷蔵

菊芋はなるべく土をつけたまま冷蔵庫で保存してください。

◆長期保存の場合は土に埋める

菊芋は生命力が非常に強い植物で、土に埋めておくと翌春芽を出すまで自然な状態で生き続けます。地面が凍ってしまうような地域では土を入れたプランターに埋め、屋内の凍らない場所で保存してください。

◆冷凍保存

夏を越す場合は土に埋めると芽が出てしまうので、菊芋の皮を剥いてから冷凍します。ただ、冷凍した菊芋はサラダなどの生食には向きませんので、煮物などにして調理してください。

◆乾燥させて保存

皮を剥いてスライスにしたもの、スープや味噌汁の具に、もちろん、生のまま皮を剥きサラダや和え物にして食べるのもシャキシャキした食感が楽しめますのでオススメですよ。

簡単おすすめレシピ



菊芋のキンピラ炒め

材料(4人分)

- 菊芋…約300g
- 人参…1/2本
- ゴマ油…大さじ1
- 赤唐辛子…適量
- A 醤油…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1/2
和風だし…小さじ1
白ごま…適量

作り方

- 1 菊芋はきれいに洗い汚れを落としてから、細切りにし、水に10分ほどさらす。
- 2 人参も4cmの細切りにする。
- 3 小さめのフライパンにごま油、水切りした菊芋、人参を入れ軽く炒めます。
- 4 混ぜ合わせたAと赤唐辛子を入れ炒め煮し、最後に白ごまを入れ軽く炒めて出来上がり。

※お好みでこんにゃくなどを入れても美味しいですよ。