

みりよく 旬の味緑通信

取材・文/姫野 昭祐(特産ファーマーズマーケット課 きてか〜な)



今月の食材

ヤーコン

美味しい時期
10~12月(イモの部分)

管内産地:八日市ほか

分類:キク科

原産地:アンデス地方原産

ここで買えます!

きてか〜な、八日市やさい村 ほか

特徴

主に塊根(イモの部分)を食用として用いる野菜。葉・茎もお茶として利用できます。少しずつ栽培が広がっている品目のひとつ。今回はイモの部分を紹介します。

効能

イモの部分はオリゴ糖を多く含みます。整腸作用や活性酸素減少の効能もあるとされ、血糖値・血圧を抑えられると期待されています。

よいもの見分け方

傷が少ないもの、やわらかくないものがよいとされます。収穫してすぐよりは、10日ほど保管した方が甘みがのります。

長持ちさせるには

低温や乾燥がニガテなので新聞紙にくるんで冷暗所にて保管しましょう。新聞紙を交換しながら保管すると傷がなければ1ヶ月ほどもちます。

食べ方

イモの部分は皮をむいて使用します。そのまま生食するとはのかにナシのような味とシャキシャキの食感。少しアクがあり変色するので水や酢に漬けてから使います。炒め物や天ぷらもおすすめてです。

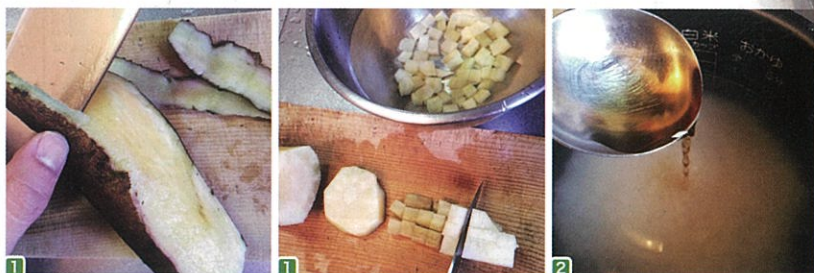
味緑のレシピ

ヤーコンご飯

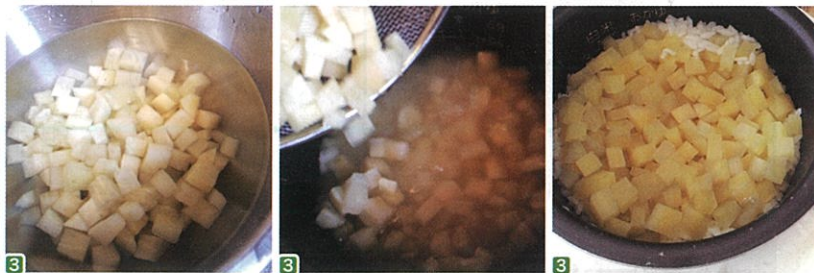
シンプルに
ヤーコンの甘みと食感を
楽しめますよ〜

材料

ヤーコン…(300gくらい)1本 ☆白だし……………大さじ3
米……………2合 ☆しょう油……………大さじ1
食塩……………少々 ☆日本酒……………大さじ1



- 1 ヤーコンは分厚く皮をむき、6ミリ角くらいに切って水にさらす。
- 2 米は洗って水加減しておく。大さじ5程度水を取り除き☆印の調味料を加える。
- 3 ヤーコンの水気を切って2に加え、炊飯器スイッチオンでできあがり。ざっくり混ぜてよそってください。お好みで塩をまぶすとアクセントがです。



★口当たりをよくするために、ヤーコンは半透明の部分が見えるまで厚めに皮をむいてください

★炊き込みご飯のように、ニンジンや鶏肉、キノコなどとともに炊いても合いますよ

★炊飯器の炊き方は機械によります
(今回は白ご飯を炊く「通常炊飯」で作りました)