



{今日の野菜}

## キクイモ



美味しい時期 11～1月  
管内産地 八日市ほか  
分類 キク科ヒマワリ属  
原産 北アメリカ原産  
ここで買えます！  
きてかへな、  
安土インショップ

### 特徴

キクイモは旺盛な繁殖力から「要注意外来種」とされる一方で、生活習慣病の予防・改善が期待され、しばし話題になる食品です。使い方も手軽です。

### 栄養成分

主成分はイヌリンとされ、食後の血糖値を低下させる効果が期待されます。キクイモにはでんぷんが含まれないことから、血糖値改善や糖尿病の予防、整腸作用、ダイエット効果なども期待されているとされます。

### 良いものを見分け方

丸みがあり十分に太ったものが硬く締まったものを選びましょう。黒っぽく変色している部分が多いものは掘り出してから時間が経っているものもあります。

### 長持ちさせるには

キクイモはなるべく土を付けたまま冷蔵庫の野菜室で保存してください。表面を水洗いし、長持ちさせるには土を入れ



たプランターなどに埋め、屋内の凍らない場所に置く方法もあります。  
冷凍は、皮を剥いてから冷凍庫へ。冷凍すると生食には向きませんが、加熱調理には使えます。

### 下ごしらえ

皮はとても薄いので、コブの部分や土が残っている部分だけ取り除くだけでも食べられます。綺麗に仕上げたい時や気になる方はむいてから使ってください。水にさらすとアクが抜け口当たりは良くなりますが栄養価も流れ出てしまいます。

### 食べ方

皮を剥き、スライスや細切りにしたものをサラダや和え物にして食べます。  
炒め物に使ったり、ジャガイモ感覚で丸ごとオーブンで焼き、バターを付けて食べても○。煮物やスープの具にすることも出来ます。フライにしたり、スライスしたものを天ぷらにも。

{味緑のレシピ}

## キクイモのパリパリ一夜漬け

### 材料

キクイモ…300g

★しょうゆ…大きじ3

★みりん…大きじ1

★はちみつ…大きじ1

### 手順

1 キクイモをよく洗い、2,3ミリくらいの薄切りにする。

2 ★の調味料を混ぜ、小鍋で焦がさないよう沸騰させる。

3 ジップロックに1と2を入れて冷蔵庫に一晚寝かせると出来上がり。

★ほめられ酢…大きじ1  
★しょうが(すりおろし又はチューブ)  
…1センチくらい  
たかのつめ…1本

ロ当たりをよくしたい場合は  
1で皮をむいたり、10分ほど  
水にさらしてください。

