



写真・文・調理
姫野 昭祐
 野菜ソムリエ Pro.
 特産課
 ファーマーズマーケット
 きてか〜な 店長

今月の食材

ズイキ



しゅん み りょく つう しん
旬の味緑通信



ホームページからも
 ご覧いただけます!
 バックナンバーも
 公開中!!

美味しい時期 7~8月 産地 近江八幡ほか 分類 サトイモ科サトイモ属

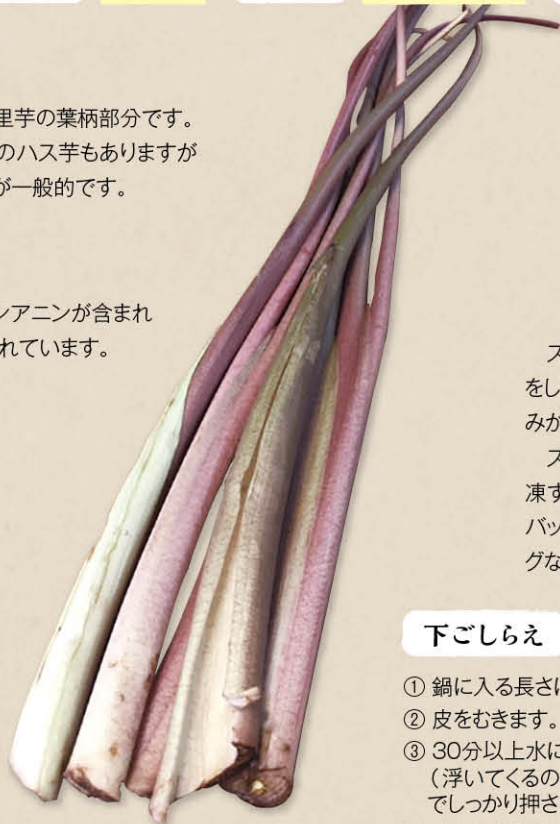
特徴

ズイキは芋がらとも呼ばれ、里芋の葉柄部分です。
 芋は食べられない葉柄専用のハス芋もありますが
 八つ頭から採れる「赤ズイキ」が一般的です。

栄養成分

一般的に色素成分のアントシアニンが含まれ
 ています。食物繊維も多いとされています。

きてか〜なほか
 で買えます!



良いもの見分け方

柄の部分にハリがあり、しなびていないものを選びま
 す。また、太くしっかりとしたもの良いとされています。
 赤い色が鮮やかなものは茹でてでも綺麗な色に仕上が
 ります。色の濃さは味にはあまり影響しないでしょう。

長持ちさせるには

ズイキは日持ちしないので、なるべく早くアク抜きなどの処理
 をしましょう。ズイキは冷蔵庫に入ると低温障害を起こし、傷
 みが早くなる場合があります。

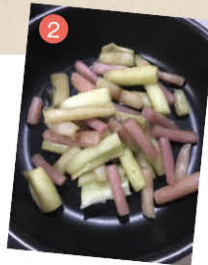
ズイキはアク抜きて茹でた後、冷凍することも出来ます。冷
 凍する場合は、水気を軽く絞り、それぞれがくっつかないよう
 バットなどに離して広げた状態で冷凍します。凍ったら保存バツ
 グなどに入れて冷凍しておきましょう。

下ごしらえ

- ① 鍋に入る長さに切ります。
- ② 皮をむきます。
- ③ 30分以上水に浸し、アクを抜きます。
 (浮いてくるのでクッキングシート等
 でしっかり押さえてください。)
- ④ 鍋に湯を沸かし、酢を少し入れて③
 を2~3分茹でます。
- ⑤ 水にさらして冷めます。

食べ方

下ごしらえをしたズイキは
 シャキシャキした歯触りと、
 さっぱりとした食味が持ち味
 です。おひたしやあえ物など
 が定番です。



下ごしらえ①

下ごしらえ②

下ごしらえ⑤

み りょく の レシピ

下ごしらえ後のスピード調理2品

★ズイキの煮びたし

■材料

ズイキ 5本、油揚げ 2枚、★醤油 大さじ1、
 ★みりん 大さじ1、★酒 大さじ1、★昆布だし 小さじ1、
 ★酢 小さじ1、水 2カップ

■作り方

- ① 上記の下ごしらえしたズイキを3cm位に切る。
- ② 油揚げも同じ位の大きさに切る。
- ③ 鍋に★の調味料を入れ、①②を入れて中火で煮る。
- ④ ときどきかき混ぜ、味が染みたら火を止めてできあがり。

★ズイキのポン酢炒め

■材料

ズイキ 200g(正味)、☆ポン酢 大さじ1.5、
 ☆ショウガ(チューブタイプ) 1cm位、刻みネギ 適量、
 ごま油 適量

■作り方

- ① 上記の下ごしらえしたズイキを食べやすい大きさに
 切る。
- ② フライパンに火をかけごま油をひき、①を入れます。
- ③ ②に火が通れば☆の調味料を入れ、なじませる。
- ④ 皿に盛り付け、刻みネギをのせてできあがり。

