



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 クワイ



## 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 12~1月 産地 近江八幡など 分類 オモダカ科オモダカ属

### 特徴

見た目は里芋に似た球形の水生意菜です。  
 芽が伸びていることでおせち等で縁起物として扱われています。

### 栄養成分

芋などと同様に炭水化物が多いとされます。ほかには、カリウムが多く含まれているといわれています。



### 良いものの見分け方

芽にハリがある物を選びましょう。折れていたりグニャッとしているようなものは鮮度が落ちていることがあります。  
 また、丸く膨らんだ部分が硬く、表面に艶があるものが良いとされます。

### 長持ちさせるには

保存する場合は、水をはったボウルの中にクワイを浸して冷暗所においておくこと日持ちします。  
 数日で使いきる場合は乾燥しないよう袋に入れるなどして冷蔵庫に入れておけば大丈夫です。

### 食べ方

甘く煮て正月のおせち料理などに用いるのが定番です。もちろん普通の煮物としても使えます。  
 丸ごと炭火などで素焼きしたり、薄くスライスあるいは丸ごと揚げてもホクホクした食感を楽しめます。

### 下ごしらえ

強いアクがあるので、煮物などで食べる場合は下茹でをする必要があります。下茹では、皮を剥いて水にさらし、米のとぎ汁の中に入れて茹でます。ただし、揚げたり、丸ごと焼いたりする場合はその必要はありません。皮を剥く際に芽を折ったりしないよう注意しましょう。



## 味の緑のレシピ

# クワイをもっとお手軽に!な2品

### ★クワイの煮物

■ 材料(2人分)  
 クワイ 6~8個、水 300cc、顆粒だしの素 約3~4g  
 醤油 大さじ2、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ2

#### ■ 作り方

- クワイのお尻の部分を少し切り落とし、芽の部分は薄皮を1~2枚ほど剥がして芽を1.5cmほど残し、斜めに切り落とします。
- お尻の方から芽の根元に向かって、芽を切り落とさないよう注意しながら皮を剥き、水にさらして30分ほど置きます。
- 米のとぎ汁(又は水 500cc に小麦粉小さじ1)で下茹でします。沸騰後、弱火にして5分ほど茹でてください。
- 鍋にだしの素、水洗いしたクワイ、醤油以外の材料を加えて5分ほど煮ます。

- 醤油を加え、弱火で 10~15分コトコト煮て、竹串がスッと通ると火を止めます。
- 鍋に落とし蓋(キッチンペーパー等でOK)を乗せ、そのまま冷まして味を含ませてできあがり。

### ★クワイチップス

■ 材料(2人分)  
 クワイ 2個、片栗粉 大さじ1.5、揚げ油 適量、お好みで塩 適量

#### ■ 作り方

- クワイは、皮を剥いてスライスしたものを片栗粉でまぶしておきます。
  - 揚げ油を 180℃くらいに熱し、①を投入します
  - クワイが浮いてきたら、キッチンペーパー等の上に上げ、お好みで塩を振ってできあがり。
- ★揚げる際は下ごしらえ不要♪揚げたてをぜひ~

