



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
クワイ
～「芽が出る」縁起物～

クワイのプロフィール

- 【分類】オモダカ科オモダカ属
- 【原産地】中国南部
- 【おいしい時期(旬)】11～12月
- 【主な栄養成分】炭水化物、カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンB6、リン、亜鉛など

解説 KAORU



クワイのチカラ

期待される効能

- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- 動脈硬化予防
- カリウム 血圧上昇の抑制作用に期待
- 心筋梗塞予防
- 便秘予防
- 食物繊維 整腸作用
- ミネラル類 骨や歯の形成に不可欠なリン、味覚を正常に保つ亜鉛、銅などのミネラルも多く含む
- ビタミン類 増血作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め

主成分は芋などと同じ炭水化物で栄養価が高いタンパク質も豊富

保存方法

水生植物なので乾燥させないこと
ラップや湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ

水に浸しておく方がより長持ち

水は時々取り替えてね

見分け方

芽に張りがあり、ピンと伸びている

皮が乾燥しておらずつやがある

丸く膨らんだ部分が強く張りがある

色は青みがあり、きれい

要注意!

折れているしおれて柔らかい → 鮮度が落ちている

サイズは直径4cm以下を目安に
重箱などには詰めにくいので、下処理する際は大きい方が使いやすい

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

あくが強いので、煮物などにする場合は下ゆででの皮をむいたら水にさらしお湯(あれば米のとぎ汁)で1～2度ゆでて「ぼすとえぐ」味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がる

揚げて、丸ごと焼く場合は下ゆで不要

主にお正月に縁起物として登場

芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、少し残しておく芽も食べられる縁起物!

塊茎の丸い部分の皮は底から上に向かって六方から八方おきに見た目もきれいで、煮崩れにくい

底の部分は平らに切り落とすお皿の上で転がらないよ

さまざまな料理

- 丸ごと炭火などで素焼きに
- 小ぶりのものは丸ごと素揚げに
- 薄くスライスしてチップスに

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

036-0103

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

クワイのいろいろ

青クワイ(マオクワイ)

主にお正月のおせちには利用される扁(へん)球形で「青藍(せいらん)色」の皮が特徴の肉質が軟らかくホクホクとした食感がある。国内で「出回るほとんどのクワイがこちら」

吹田(すいた)クワイ

古くから栽培されてきた品種で「万葉集」にも記されている大阪府吹田市近郊で誕生した。小ぶりだが赤紫色を帯びた皮が特徴。口当たりの良い緻密な肉質が魅力

白クワイ

青クワイよりも大きい楕円(だえん)形で「淡青(たんせい)色」の食感は硬めで「食味も青クワイより劣るといわれていた。中国の品種」

大黒クワイ

カヤヅクサ科ハルイ属で「オモダカ科オモダカ属の青クワイや吹田クワイとは別種の黒い皮、白い果肉が特徴で「シャキシャキとした歯触り」