

ベジタブルライフ

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
チコリー
～冬が旬の国産チコリー～

チコリーのプロフィール

- 【分類】キク科キクニガナ属
- 【原産地】地中海沿岸、中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】冬 1~3月
- 【主な栄養成分】チコリ酸、イヌリン、カリウム、リン、カルシウム、ビタミンB・C

解説 KAORU

見分け方

みずみずしく変色していない
全体にきれいな白色で
葉先は黄色っぽいクリーム色

葉に張り艶があり
傷がない

ふっくらとして
形が良い

触ったときに締まりがあり、
重みを感じる

巻きがしっかりしている

NG X

鮮度にご注意!
茶色く変色した部分がある
葉先がしおれている

保存方法

早めに食べ切ろう

とってドライヤー
乾燥しやすく
日持ちしないよ

ラップで包み
冷蔵庫の野菜室へ

↓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

0 3 6 0 1 0 3

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

チコリーのいろいろ

チコリー
最もポピュラーなチコリー。10~15cm程度で、根元が白く葉先が淡い黄色の特有のほろ苦さとほのかな甘味が特長の生食ではみずみずしさやシャキシャキとした食感が際立つのが加熱調理もOK

チコリーレッド(赤チコリー)
別名「レッドアンディーブ」の大きさは一般的なチコリーと同様だが、根元は白色で葉先の赤紫色が特長。鮮やかな赤紫色は、料理のアクセントにも最適

パンタレラ
別名「アスパラガスチコリー」のチコリーの仲間のイタリア野菜。ズナにハクサイを掛け合わせたような見た目。シャキシャキとした食感とほろ苦さが特長のスープや炒め物など加熱するとアスパラガスのような風味と甘味に

チコリーのチカラ

チコリ酸
苦味成分でポリフェノール的一种
老化予防や生活習慣病予防に効果的
根の部分に特に多く含まれ、消化促進、肝機能の働きを高める作用がある

イヌリン
水溶性食物繊維の一種
便秘解消や肥満予防に効果が期待できる
根の部分に特に多く含まれている

チコリーコーヒー
ノンカフェインの健康的なドリンク
チコリーの根を乾燥させば煎ると、コーヒーの風味付けや代用として利用できる。欧州では古くから親しまれている

カリウム
高血圧予防に効果的
余分な塩分を体外に排出する作用があり、むくみ解消に役立つ

楽しみ方・食べ方の1ツ

生でそのまま
葉を1枚ずつ剥がしてアボカドトマ、卵生ハムチーズなどのお好みの具やドレッシングをのせる

サラダ
魚介などとマリネに

炒め物
オイルと油と相性がバグッド
食べやすくカットし、ベーコンや魚介などと一緒に

揚げ物
フライドチコリーは木にチーズを加えるとおいしい

揚げ物
フリッターは天ぷら

煮込みやスープ
火が通りやすいのでさっと加熱すると苦味が和らぎ甘味が増す

ポイント
チコリーレッドは加熱すると鮮やかさが失われるので、生のままサラダやカナッペなどにするのがお薦め

ポイント
加熱の際はレモン汁を加えた湯に通すと少し変色を防げるよ!