



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィール

【分類】ユリ科ユリ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ

【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など



保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに包んで風通しの良い冷暗所へ



ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ

水分があると傷みやすい。ペーパータオルで水分をよく拭き取る



霧吹きで湿らせておく

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお勧め。そのまま茶わん蒸しやあえ物などにモ利用可能



おがくずに入れておけばそのまま1ヵ月程度保存可能

鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか蒸して水気を切って冷まし、ラップに包んで冷凍

ユリ根のいろいろ

コオユリ、オユリ、ヤマユリなど
現在、主に出回っているものはコオユリ
苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホクホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理と下ゆで
回りに付いているおがくずなどを水で優しく洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色くなっている部分がある場合は削り取る



ポイント

鱗片が剥がれにくい場合は、根元の堅い部分を先に取り除く
白く仕上げるには酢を少量入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過ぎると食感が損なわれる。強火にすると煮崩れしやすい

塩を加えて1～2分程度さつゆでる。大きい鱗片から湯に入れる

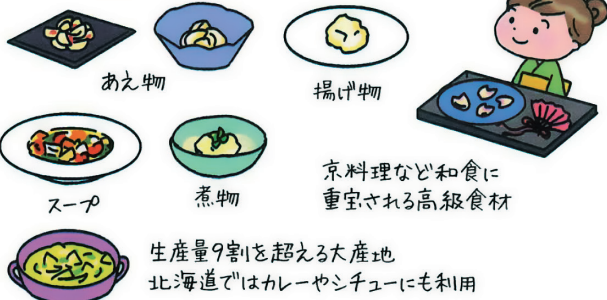


丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包んでオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるなど、形やボリュームを生かした料理に



主な料理



京料理など和食に重宝される高級食材

生産量9割を超える大産地
北海道ではカレーやシチューにも利用

選び方

鱗片(りんぺん)・・・大きく張りがある

しっかり重なって、固く締まっている

しなびていない。変色や黒ずみ、傷がない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける



全体が白くふくらんでいて重みがあるものを選んでね



ユリ根のチカラ

葉酸 造血作用があり貧血予防に。妊婦が積極的に取りたい栄養成分

栄養価が高く、滋養強壮に役立つ食材

食物繊維 コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病予防、便秘解消に

カリウム むくみの改善や高血圧予防に。腎臓にたまる老廃物の排出を促す

炭水化物 芋類と同じように炭水化物が主成分。体内でエネルギーに変換される

↓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