

おいしく食べよう キクイモ

キクイモは、キク科ヒマワリ属の多年草で、肥大した根の部分を食べます。デンプンが含まれておらず、イヌリンという成分を豊富に含んでいることから、最近、注目を集めています。イヌリンは、人間には消化できない多糖類で、腸内細菌で分解され、腸内環境の改善に役立つと言われています。

茎の部分が枯れてしまった頃から収穫します。スコップで土を掘っていると、冬眠中のカエルが出てくることも…。土の中から次々とキクイモが出てくるときは、思わず声が出てしましますが、土を掘って、掘って、掘ってばかりの時も…。まるで宝探しのようなキクイモ掘りです。

皮も食べることができますが、気になるようでしたら、むいてください。水ですすぎながら金たわしでこすると、きれいにむけます。



皮の赤いキクイモです。



土の中にあるキクイモが見えますか？



生でスライスしてサラダに。



秋に黄色い花が咲きます。アメリカではエルサレムアーティチョーク、フランスではトピナンプルと呼ばれています。



カエルくん、ゴメンナー



スキレットでふたをして蒸し焼きに。



焼きイモを焼くように焼いてもOK！

□生のまま皮をむき、うすくスライスして、水菜やわさび菜などと混ぜてサラダにすると、シャキシャキとした食感が楽しめます。

□フライパンでふたをしてじっくりソテーすると、皮はシャキッと、中はやわらかく、甘くておいしいです！
焼きながら味見をしてみてください。
焼きたてはホクホク、冷めるとシャキシャキ、しっかり火を通すとトロトロに。

□丸ごとオーブンで焼いてバターをつけたり、素揚げにしてもOK。キクイモチップスにも！

□皮付きのままおでんの中に入れても、おもしろいです。