野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
# ベジタブルライフ

イラスト：小林絵美子

## クワイ

～「芽が出る」縁起物～

クワイのプロフィル
【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

KAORU

## 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堅く張りがある

色は青みがありきれい

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

要注意！
傷れている
しおれて柔らかい
→鮮度が落ちている

## 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

## クワイのチカラ

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

期待される効能

- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- 動脈硬化予防
- 貧血予防
- 心筋梗塞予防
- 便秘予防

カリウム
血圧上昇の抑制作用に期待

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
抗酸化作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め

食物繊維
整腸作用

## クワイのいろいろ

### 青クワイ（アオクワイ）

主にお正月のおせちに利用される扁（へん）球形で青磁（せいじ）色の皮が特徴。肉質がかたくホクホクとした食感がある。西向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。小ぶりで赤黄色を帯びた皮が特徴。口当たりの良い繊細な肉質が魅力

### 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。食感は硬めで食味も青クワイより劣るといわれている。中国の品種

### 大黒クワイ

かやツリグサ科ハリ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。黒い皮と白い果肉が特徴でシャキシャキした歯触り

## 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を。皮をむいたら水にさらし、お湯（あれば米のとぎ汁）で1～2度ゆでこぼすとえぐ味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がる

主にお正月に縁起物として登場

揚げたり、れんこんと煮る場合は下ゆで不要

### 芽や皮の扱い方

芽は全部切らず、少しのこしておく
芽も食べられる縁起物！

塊茎のない部分の皮は底から上に向かって大方から小方へ剥いた日もきれいで、煮崩れしにくい

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

- すりごと煮汁などで素焼きに
- 小ぶりのものはすりごと素揚げに
- 薄くスライスしてチップスに

## クワイのヒミツ

全国の生産量の約6割を占める広島県福山市、埼玉県蓮田市が有名

歴史
平安時代……慈姑（クワイ）として伝来か

日本
『水草和名』
於毛多加（オモダカ）
久呂久和爲（クロクワイ）
『和名抄（わみょうしょう）』
慈姑

江戸時代……広く食べられるように
貝原益軒『菜譜』
栽培方法や食べ方を紹介。吹田クワイも登場

縁起物
「めでたい」「芽が出る」
日本では古くから縁起物