

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

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

解説：KAORU

選び方

鱗片(りんぺん)

大き張りがある

しっかり重なっていて
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

全体が白くふっ
くらとして重
みがあるもの
を選んでね

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
薦め。そのまま茶わん蒸しや
あえ物などにも利用可能



おがくずに入れておけばそ
のまま1ヶ月程度保存可能

ユリ根のチカラ

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

栄養価が高く、
滋養強壮に役立つ食材

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

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

炭水化物

芋類と同じように炭水化物が主成
分の体内でエネルギーに変換される

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



塩を加えて1～2分程
度さっとゆでるの大きい
鱗片から湯に入れる



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

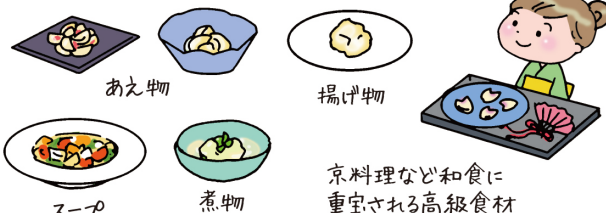


丸ごと使用

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



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

ユリ根のヒミツ

食用に適したユリの
鱗茎(りんけい)部分

名の由来

鱗茎が花びらのように重なり
合っている形から「百合」に

子孫繁栄・無病息災

縁起物として
年を重ねる、和合(仲が良い)
に通じるため吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生

中国

せき止めや滋養強壮など
の薬用としても利用

日本

江戸時代
『農業全書』(1697年)
概要・栽培法・食べ方
などを紹介
『菜譜』(1698年)
「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」

