

【菊芋 きくいも】 シャキシャキ、ホクホクを味わおう♪

今が旬♪

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月



菊芋という名前は、「キクのような花をつけ、数本の根の先端が地中にイモを作る」ことに由来するよ！

近年、健康効果が高いことで注目を集めているけど、生産量が少なく、店頭に並ぶ機会は少なめ。見かけたら、ぜひ手に取ってみてね！



選び方

- 傷がなく、重みがあり、硬いもの。
- 薄いベージュ色または茶色で、表面が均一な色をしているもの。



保存法

- 使用直前まで洗わない。
- 通気性の良い袋(できれば紙袋)や容器で冷暗所に保管。



オススメ料理

菊芋の皮は薄いから、よく洗うだけで調理OK。気になるところだけむくようにしましょう！加熱すると食感が変わるのも特徴。生で食べるときは、スライスしてから水にさらしてアクを抜き、酢漬けやカルパッチョにするのがオススメだよ！

菊芋のきんぴら



菊芋と小松菜のおみそ汁



栄養成分

- 食物繊維、カリウム、銅、ナイアシンなど

菊芋には「イヌリン」という食物繊維が多く含まれておる。腸内細菌を増やす働きがあるほか、糖質や塩分の吸収を抑える効果や、中性脂肪の蓄積を抑制する効果もあるから、生活習慣病の予防・改善が期待できるんじゃ。

