



## 冬の食材

枯葉が舞い散り、日毎に寒気加わる季節となりました。冬が旬の食材は大根や人参、ゆり根、蓮根といった根菜類が多いことが特徴です。今回は、その中でも縁起物として知られるゆり根について紹介します。



### ゆり根について

#### ●特徴

ゆり根は百合の花の球根のことを指し、花びらが重なっているように出来ています。火を通すと栗のようなほくほくとした食感に加え、少しねっとりとするのが特徴です。

ゆり根の主な産地は北海道で、10月頃に収穫されはじめ12月頃に出荷されます。また、ゆり根を食用とするのは日本や中国等の一部の地域とされています。



#### ●選び方

鱗片がバラバラにされてパック詰めされているものよりも、そのままおがくずに包まれているものが新鮮だと言われています。傷や黒ずみがあるものは鮮度が落ちている可能性があるため避けましょう。また、紫がかっているものは苦みが強いので避けた方がよいでしょう。

#### ●栄養素

ゆり根の主成分は糖質です。また、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。カリウムは、過剰なナトリウムを排泄する作用を持ち、高血圧予防に大切な栄養素です。食物繊維は整腸作用や血糖値の急上昇防止作用、コレステロールの吸収を抑制する作用があります。



## 本日の

## レシピ

### ゆり根のポタージュスープ

簡単かつ短時間でゆり根の甘みを最大限に引き出せる一品です。

#### 作り方

- 1 ゆり根の鱗片を外側から一枚ずつはがして洗う。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋でバターを熱して、1を加えて炒める。
- 3 玉ねぎが透明になってきたらAを入れて弱火で10分ほど火にかける。
- 4 粗熱を取ってから3をミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 5 4を鍋に戻し、豆乳を入れて沸騰させ、塩を入れて味を整える。
- 6 器に入れてパセリを散らしたら完成。



#### 材料(2人分)

ゆり根	……小2個(約100g)
玉ねぎ	……1/4個(約50g)
豆乳	……150ml
A	{ 水 ……200ml
	{ 顆粒コンソメ ……小さじ1弱(2.5g)
無塩バター	……5g
塩	……小さじ1/6(1g)
乾燥パセリ	……適量

栄養量(1人分)：エネルギー：163kcal

たんぱく質：7.7g 脂質：5.3g 炭水化物：21.5g(うち食物繊維総量：3.4g) 食塩相当量：1.1g カリウム：698mg