

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# ベジタブル ライフ

## チコリー

～冬が旬の国産チコリー～

イラスト：小林裕美子

### チコリーのプロフィール

【分類】キク科キクニガナ属

【原産地】地中海沿岸、中央アジア

【おいしい時期(旬)】冬 1～3月

【主な栄養成分】チコリ酸、イヌリン、カリウム、  
リン、カルシウム、ビタミンB・C

解説：KAORU

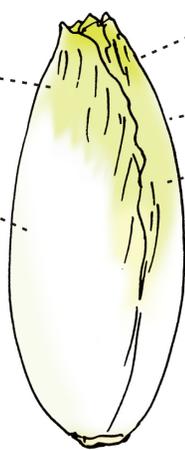
### 見分け方

みずみずしく変色していない  
全体にきれいな白色で  
葉先は黄色っぽいクリーム色

触ったときに締まりがあり、  
重みを感じる

NG

鮮度に注意！  
茶色く変色した部分がある  
葉先がしおれている



葉に張りや艶があり  
傷がない

ふっくらとして  
形が良い

巻きがしっかりしている



### 保存方法

早めに食べ切ろう

とってまフリケート  
乾燥しやすく  
日持ちしないよ



ラップで包み  
冷蔵庫の野菜室へ

### チコリーのチカラ

#### チコリ酸

苦味成分で  
ポリフェノール  
の一種

老化予防や生活習慣病  
予防に効果的  
根の部分に特に多く含ま  
れ、消化促進、肝機能の  
働きを高める作用がある

#### カリウム

高血圧予防に効果的  
余分な塩分を体外に排  
出する作用があり、むくみ  
解消に役立つ



チコリーコーヒー



#### イヌリン

水溶性食物  
繊維の一種

便秘解消や肥  
満予防に効果が  
期待できる  
根の部分に特に  
多く含まれている

ノンカフェインの健康的  
なドリンク  
チコリーの根を乾燥させ  
ば、煎ると、コーヒーの風  
味付けや代用として利用  
できる。欧州では古くか  
ら親しまれている

### チコリーのいろいろ



#### チコリー

最もポピュラーなチコリー。10～15cm程度で、根元が白く葉先が  
淡い黄色の特有のほろ苦さとほのかな甘味が特長の生食でもは  
みずみずしさやシャキシャキとした食感が際立つ。加熱調理もOK



#### チコリーレッド(赤チコリー)

別名・レッドアンディーブ。大きさは一般的なチコリーと同様だが、  
根元は白色で葉先の赤紫色が特長の鮮やかな赤紫色は、料  
理のアクセントにも最適



#### パンタレラ

別名・アスパラガスチコリー。チコリーの仲間のイタリア野菜。ミズナ  
に1/7サイズを掛け合わせたような見た目。シャキシャキとした食感  
とほろ苦さが特長のスープや炒め物など加熱するとアスパラガス  
のような風味と甘味に

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 生でそのまま

葉を一枚ずつ剥がして、アボカド、トマト、  
卵生ハム、チーズなどのお好みの具  
やドレッシングをのせる



#### サラダ

魚介などと  
マリネに



#### ポイント

チコリーレッドは加熱すると鮮  
やかさが失われるので、生のま  
まサラダやカナッペなどにする  
のがお薦め



#### 加熱して

##### ソテー

バターソテーは風味が良く食べ  
やすい。肉料理や魚料理の付  
け合わせにも



#### 炒め物



オリーブ油と  
相性がグッド!

食べやすくカットし、ルーコンや魚介  
などと一緒に

#### 揚げ物

フリッターは衣に  
チーズを加えると  
おいしい



フリッター  
天ぷら

#### オープン料理

グラタン  
ドリア

他の野菜や肉、魚介と合わせて  
ボリュームアップ



#### 煮込みやスープ



火が通りやすいの  
で、さっと加熱  
煮ると苦味が和ら  
ぎ甘味が増す

#### ポイント

加熱の際ははれモン汁  
を加えた湯に通すと  
少し変色を防げるよ!



### チコリーのビミツ

#### いろいろな呼び名

和名：菊苣菜  
英名：チコリー (chicory)  
仏名：アンディーブ (endive)

#### 歴史

起源は古代ローマ

#### 江戸時代末期

日本に伝来

当時は特有の苦味が日本人の好みに合わなかった……  
西洋料理の広がりとともに使われるようになる

#### 栽培

ベルギーやオランダで栽培が盛ん  
軟白栽培が主流  
日に当てずに白く栽培

