

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

クワイ

～「芽が出る」縁起物～

クワイのプロフィール

- 【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

解説 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ので、下処理する際は大きい
方が使いやすい

要注意!

折れている
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

クワイの子カラ

期待される
効能

高血圧
予防

重篤な硬化
予防

カリウム
血圧上昇の抑
制作用に期待

脳梗塞
予防

心筋梗塞
予防

食物繊維
整腸作用

便秘
予防

貧血
予防

ビタミン類

増血作用のある葉酸、代謝を
促進するビタミンB6が比較的
多め

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

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

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
で青藍(せいらん)色の皮
が特徴の肉質が軟らかくホクホ
クとした食感がある。国内で出回
るほとんどのクワイがこちら

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)色の食感は硬め
で、食味も青クワイより劣るといわれて
いる中国の品種

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
紫色を帯びた皮が特徴の口当りの
良い緻密な肉質が魅力

大黒クワイ

カヤツリガサ科ハクイ属
で、オモダカ科オモダカ
属の青クワイや吹田ク
ワイとは別種の黒い皮、白い果肉が
特徴で、シャキシャキとした歯触り

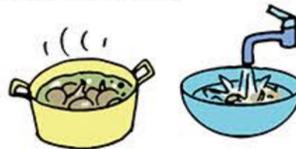
楽しみ方・食べ方のコツ

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、
丸ごと焼く場合は
下ゆで不要



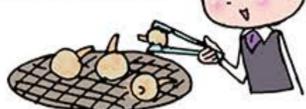
塊茎の丸い部分の皮
は底から上に向かって
六方から八方むきに
見た目もきれいで、煮
崩れにくい

底の部分は平らに切り落とす
お皿の上で転がらないよ



芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、
少し残しておく
芽も食べられる
縁起物!

さまざまな料理



・丸ごと炭火などで素焼きに
・小ぶりのものは丸ごと素揚げに
・薄くスライスしてチップスに

クワイのじみツ

全国の生産量の約90%を占める広島
県福山市、埼玉県越谷市が有名

歴史 平安時代……鳥芋(クワイ)として伝来か

日本 『本草和名』
於毛多加(オモダカ)
久呂久和為(クワクワイ)

『和名抄(わみょうしょう)』
鳥芋

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

