

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子



ユリ根のプロフィル

【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

ユリ根

~お正月料理に欠かせない縁起物~

ユリ根のいろいろ

コオニユリ、オニユリ、ヤマユリなど

現在、主に出回っているものはコオニユリ
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一枚ずつ剥がす

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。大きい鱗片から湯に入れると

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



あえ物



揚げ物



スープ



煮物



京料理など和食に重宝される高級食材



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

選び方

鱗片(りんぺん)

大きく張りがある

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い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

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

おがくずに入れておけばそ
のまま1ヶ月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお
勧め。そのまま茶わん蒸しや
あえ物などにも利用可能

鱗片を一枚ずつばらし硬めにゆでるか
蒸して水気を切って冷まし、ラップに包んで冷凍

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

葉酸 造血作用があり貧血予
防に。妊婦が積極的に
取りたい营养成分

栄養価が高く、
滋養強壮に役立つ食材

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

芋類と同じように炭水化物が生成
され、体内でエネルギーに変換される



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

芋類と同じように炭水化物が生成
され、体内でエネルギーに変換される

ユリ根のビミツ

食用に適したユリの
鱗茎(りんけい)部分

歴史

古くから中国や日本に自生

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

中国

せき止めや滋養強壮などの薬用としても利用



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)
に通じるとされ吉祥の象徴に

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)



「根大なるをほり取れて、煮て食す。味よし」