



食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 柳沼 美幸

『ゆり根』

- ・ゆり根の旬は、11月〜2月。
- ・ゆり根は、ゆりの球根のことで
ほのかに甘味と苦味、ほくほくした
舌ざわりがします。
- ・日本では江戸時代中期から栽培されています。



○選び方

ゆり根は、鱗片(りんぺん)＝うろこ状の1片)に張りがあり、
色白でぽっちゃりとし、傷や黒ずみのないものを選びましょう。

○保存

- ・おがくずと一緒にいたら、そのままおがくずに埋めたまま
袋などに入れて冷蔵庫に入れておくと、1ヶ月位は大丈夫です。
- ・おがくずが無い時は、新聞紙など包んで袋に入れ冷蔵庫に入れ
ておきます。

※新聞紙は決してぬらさないで下さいね！

ゆり根は水気に弱いです!!傷みやすいので気を付けて下さい。

《冷凍する場合》

**・鱗片を一枚ずつばらして、さっと塩茹でをしラップにつつんで
冷凍します。**

※茹でる際は、やや固めに茹でると良いです!!

○調理方法

◎下処理

- ①おがくずが付いている場合は、水で優しく洗い流す。**
- ②外側の鱗片から一枚ずつはがしていく。**
- ③鱗片の茶色い部分は削り取って綺麗な部分だけにする。**



下処理が終わったら、調理へ!!

《素揚げ》

- ・鱈片を揚げて、サラダのトッピングに。
- ・塩を降ってポテトフライのように。

(やってみました！)

丸のまま素揚げをしてみました。表面が焦げてしまいました。(笑)

揚げる場合は、気をつけてくださいね。中のおがくすが取れにくかったです。



《茹でて》

- ・茹でたゆり根を梅干しと和えてみても。

カリカリ梅だと食感が楽しめますよ。



《焼き》

- ・ホイル焼きはホクホクして、良い感じ。
- ・きのこ、玉ねぎなど野菜と一緒にバター焼きで。

バターもいいけど、味噌味もね!!

『味噌味のレシピ』はこちら

味噌 大さじ2

さとう 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 小さじ1



これからの季節にピッタリのレシピを紹介します。

ゆり根のポタージュ

<材料>

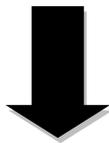
・ゆり根	2個	・水	350ml~360ml
・たまねぎ	1/4個	・バター	
・コンソメ	3個	・牛乳	} 適量
・塩	少々	・パセリ	

<作り方>

- ① ゆり根を下処理し、1/4に切る
- ② たまねぎはざく切りにする。
- ③ 鍋でバターを溶かし、①と②を入れたら、表面に火が通るまで軽く炒める。
- ④ 具材がつかるぐらいの水を入れ、沸騰させる。
- ⑤ コンソメを入れて弱火で具材がしんなりするまで煮る。
- ⑥ ミキサーにかけて、ピューレ状にする。
- ⑦ 鍋に戻して粗熱を取ったら、弱火にかけながら好みの濃さになるまで牛乳でのばす。
- ⑧ 塩で味を調え、仕上げにみじん切りをしたパセリを散らす。

○おまけ

一部ダメになったゆり根を土に植えてみました。



花が咲きました!!

＝報告＝

12月2日(土)、3日(日)と感謝祭を行いました。

外では各地のファーマーズの方々!!

**店内では、生産者&従業員みんなで力を合わせて盛り上げた結果、
大、大、大盛況でした!!**

ご来店して下さった皆様、ありがとうございました。

今年も少なりました。年末は、歳末祭もあります!!

楽しい年末・年始を迎えましょ〜〜いか〜ご♥