



# ～3月の旬野菜～ キクイモ

一口メモ



## キクイモの豆知識

最近、注目されているキクイモはキク科ヒマワリ属の多年草で、ミニひまわりのような黄色い花が咲きます。北アメリカが原産でアメリカの先住民の貴重な食料だったそうです。日本には江戸時代末期に飼料用作物として導入され「ブタイモ」と呼ばれていました。健康食材とされるキクイモですが、繁殖力の高さから日本では外来生物法で「要注意外来生物」に指定されています。見た目は生姜にそっくりですが、生で食べるとシャキシャキした食感で、茹でるとほくほくした食感になり、ゴボウに似た香りとおんりの甘みがあります。天然のインスリンと言われるキクイモの旬は、11月から12月ですが3月まで収穫時期できます。キクイモとヤーコンとアピオスは世界三大健康野菜と呼ばれています。煮ても焼いても揚げても、味噌汁やスープにしても美味しいキクイモ。健康を意識している方は特におすすめの食材になりますね。



## 栄養について

『畑のインスリン』と呼ばれるキクイモは、食後血糖値の上昇を抑える**イヌリン**と呼ばれる成分が非常に多く含まれており、糖尿病予防に期待ができています。**イヌリン**以外にナトリウムの吸収を抑え、排尿を促す作用のある**カリウム**も多く含まれており、高血圧も予防や改善効果も期待ができています。また他の芋よりもでんぷん質が低くカロリーが少ないのも特徴です。

## とっても簡単！おすすめ栄養レシピ

### キクイモの豆乳ポタージュ

【材料】2人前

- ・キクイモ 200g
- ・玉ねぎ ½個
- ・バター 40g
- ・豆乳 300cc (牛乳でもOK)
- ・水 100cc
- ・コンソメ 大さじ1



【作り方】

- 1.キクイモはたわし等を使い泥汚れをきれいに洗う
- 2.キクイモと玉ねぎは薄くスライスする
- 3.鍋にバターを入れ2を透き通るまで炒める
- 4.鍋に水を入れ沸騰したら豆乳とコンソメを入れ、  
とろ火で10分煮込む  
※焦げやすいので、時折かき混ぜてください
- 5.4をミキサーにかけ、パセリを散らしたら完成！！



### スタッフおすすめレシピ

レンジで1分チンして、お塩を付けて食べてます。ホクホクして美味しいですよ♪

小規模スタッフ小松原さん



鈴木さんの畑で採れたキクイモ



キクイモは畑のインスリン！！  
血糖値だけでなく、血圧も下げる効果があるよ。バター炒めにしたり、レンジでチンして食べても美味しいよ。

桜の花が咲き始めて本格的な春の到来です。春と言えば出会いと別れの季節でもあります。一期一会の言葉の意味を広辞苑で調べたところ「生涯でただ一度まみえること。一生に一度限りであること。」とありました。自分にとっていい人もそうでない人も、必ず意味のある出会いだと思っています。これからも色々な出会いが待っています。一生涯のうちに会える人の数は何人でしょうか？ これからも出会いを大切に。

生活支援コーディネーター 高橋