

キクイモ



■ 収穫時期

収穫時期は11月～翌春3月です。

■ 食べかた

「キクイモ」は皮ごと食べることができますが、その場合はよく洗ってください。あくが強いので、気になる方は、皮をむいて水にさらしてください。

粉末は、そのままみそ汁や煮物に入れて、いつでも手軽に食べることができます。

■ 保存方法

「キクイモ」は傷みやすいので、冷蔵庫で保存してください。

キクイモ

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	33.0kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.2g
炭水化物	13.9g
-糖質	12.0g
-食物繊維	1.9g
食塩相当量	0g

イヌリン 8.2g

キクイモ (粉末)

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	178.0kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	1.2g
炭水化物	76.5g
-糖質	10.7g
-食物繊維	65.8g
食塩相当量	0.016g

イヌリン 53.3g

おすすめレシピ

きんぴら



材料

キクイモ・ニンジン (せん切り)
調味料 (しょうゆ・砂糖・みりん・酒)
ごま油・いりごま

作り方

- ①ごま油をひいたフライパンにキクイモ、ニンジン、調味料を入れて、火が通るまで炒める。
- ②お好みでいりごまを混ぜてできあがり。

しょうゆ(めんつゆ)漬



材料

キクイモ (スライス)
調味料 (しょうゆまたはめんつゆ)

作り方

- ①ジッパー付きのビニール袋にキクイモを入れ、調味料を入れる。
- ②つゆに浸るようにキクイモを薄く広げ、冷蔵庫で一晩寝かせてできあがり。

簡単レシピも試してみてね♪

チップス

スライスして素揚げしたものに、塩・こしょうを振るだけ!

サラダ

「キクイモ」をスライスまたはせん切りし、サラダに混ぜる。生の「キクイモ」はシャキシャキ感が味わえますよ。



天ぷら、煮物、マヨ和え、ポタージュスープなどもおすすめ!

キク・イモコ