

== 菊芋の料理・調理法（レシピ） ==

菊芋とは

菊芋には、「イヌリン」という成分が多く含まれています。イヌリンには、血糖値を下げる効果があると言われています。また、食物繊維を豊富に含み、腸内の掃除をしてくれて体調を整え、美容効果もあるそうです。また、デンプン含有が少なく、カロリーは低い。糖尿病の人や、ダイエットしたい方などに理想的な食品として注目されています。

=== 菊芋 レシピ ===

生でそのまま食べる

掘り出した菊芋を洗い、皮を剥いて適当な大きさに切り食べます。
スライスするとシャキッとした歯ごたえを感じる事が出来ます。

サラダ

レタス・キュウリ・ニンジン・トマト等で飾り付けたお皿に、皮をむいた菊芋をスライス、千切りにしてドレッシングをかけて食べます。 しょうゆドレッシングが良くあいます。

菊芋のスープ（ポタージュ風）

皮をむいた菊芋をラップして、電子レンジに2〜3分かけます。
ミキサーに少しお水を入れてかけます。
お鍋で暖めてコンソメ味・トマト味・クリーム味等、お好みのスープにして下さい。

ポイント

クリーム味の時は、牛乳でミキサーにかけてください。

肉じゃが風煮物

皮をむいた菊芋を少しのサラダオイルで炒め、少量のひき肉と一緒に煮ます。
菊芋がやわらかくなったら、しょうゆ・砂糖で味付けをします。

きんぴらごぼうと一緒に

菊芋の皮をむいて、短冊切りにします。
ごぼう・ニンジンと一緒に炒めます。
柔らかくなったら醤油・少々砂糖で味付けをし、最後にゴマをふりかけて出来あがりです。

ネギ味噌和え・ごま味噌和え・味噌マヨ和え

菊芋の皮をむいて一口だいに切り、ラップをして電子レンジにかけます。
お好みの和え物にしてください。

すりおろし菊芋

菊芋をすりおろし、牛乳をかけて食べる。簡単な方法です。

菊芋チップ

菊芋の皮をむいてスライスし、水気をしっかり取った状態で油で揚げます。
フライドポテトのように塩味でどうぞ。

乾燥チップ

菊芋の皮をむいてスライス、天日乾燥します。
乾燥した菊芋チップは、乾燥剤入りの密閉できる容器で保存。

ポイント

保存にはドライストッカーがおすすめ！

利用毎に必要量だけ取り出します。粉々に砕いてふりかけとしても利用できます。

漬物

味噌漬け、塩漬け、酒かす漬け、糠漬け等ありますが、ご家庭でも簡単に出来る方法を紹介します。

超簡単な味噌漬け

菊芋を洗い、そのまま味噌の中へ入れます、1ヶ月程度漬け込むとアクも抜けて簡単味噌漬けの出来上がり！

その他漬物いろいろ

- [粕漬け](#)、[甘酢漬け](#)、[にんにく味噌漬け](#)、[菊芋と赤カブの漬物](#)、[一夜漬け](#)

※ その他 ※

中には天ぷらにして食べた、**カレー**に入れてみたと言う方もいます。カレーのような濃い味付けの料理は菊芋が初めての人にもオススメです。

油との相性が抜群です。**素揚げ**してお好みのスパイスをふり掛けたらビールのお供に最高です♪

★ レシピ中の「皮をむく」作業は、自然農の菊芋は表皮に何の心配もありませんので、
レシピによっては皮をむかずにそのままお召し上がりいただけます。

編集 雑草屋 (2012.11.01)