

# きく いも 菊芋のおすすめレシピ

菊芋はキク科の多年草で、塊茎はショウガの形に似たイモ状です。

ジャガイモなどはでんぷんが主成分ですが、菊芋は**インスリン**が主成分。  
インスリンは「**天然のインスリン**」とも呼ばれ、**血糖値を上げないため糖尿病の方に**重用されています。  
インスリンは、野菜の中で菊芋に最も多く含まれています。

また**豊富なミネラルとビタミン群**が、インスリンの働きと相乗効果があると言われ、  
お通じを良くし、**美容やダイエットを意識する方**にも人気があります。

## 調理の ポイント

- ・自然農の菊芋は皮も安心です。ぜひ、栄養豊富な皮ごとお召し上がりください。
- ・インスリン減少防止のため、調理の直前に洗ってください。
- ・古歯ブラシなどを使うと細かいところの泥までよく落とせます。
- ・インスリンは水溶性のため、煮る場合は汁ごといただける調理法をお選びください。

## 雑草屋のイチ押し ジャーマン菊芋（菊芋のジャーマンポテト風）

1. 菊芋をよく洗い、皮ごと蒸す。炒めるときに崩れないよう、蒸しすぎに注意する。
  2. フライパンにニンニクとオリーブオイルを熱し、蒸した菊芋を入れる。
  3. 塩、黒こしょう、好みのハーブやスパイス（ドライバジル、ローズマリー、クミンなど）で炒める。
- \* 蒸した菊芋は、砂糖を全く使っていないのに驚きの甘さです。やや硬めに蒸してから炒めるとやりやすいです。

## 嫁のイチ押し 菊芋ときのこのクリームパスタ

1. 菊芋をよく洗い、皮ごと5ミリにスライスする。パスタを茹で始める。
  2. フライパンにニンニクとオリーブオイルを熱し、菊芋ときのこ（エリンギなど）を入れて混ぜる。
  3. 火を止めて小麦粉をまぶし、牛乳、パスタの茹で汁を少しずつ入れてのばす。
  4. 弱火で味を見ながら塩、こしょう、好みでコンソメなどを加え、茹であがったパスタを加える。
- \* 菊芋はクリーム味と相性が良いです。スープもいいですが、手軽なパスタで菊芋の風味を楽しんでください。

## 娘のイチ押し ねっとり甘いよ 菊芋の焼き芋

1. 菊芋をよく洗い、アルミホイルで隙き間のないようぴったり包む。
  2. 焚火や低温のオーブンでじっくり焼く。優しく掴んでみて、柔らかくなったら食べ頃。
- \* 焼き芋にするとねっとり甘い汁がジュシーです。キャラメリゼしたかのような皮が絶品！

## 保存方法

- ・土を付けたまま新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。
- ・表面を水洗いしてしまうと日持ちが悪くなる上、インスリンも減ってゆきます。水洗いは調理の直前に。
- ・家族の方がショウガと間違わないよう、袋に「菊芋」と書いておくとよいでしょう。

### サラダ

レタス・キュウリ・トマト等を並べた皿に、  
千切りにした菊芋のをせ、醤油ドレッシングで。

### きんぴら

ごぼう、人参、菊芋を一緒に炒める。  
醤油、少々の砂糖で味付け、ゴマを振る。

### 和え物

菊芋を一口大に切りラップをしてレンジにかけ、  
ねぎ味噌・ゴマ味噌・味噌マヨ等で。

### ポタージュスープ

皮をむいた菊芋をラップし、レンジで2～3分。  
牛乳と共にミキサーにかけ、鍋で温めて調味。  
（水でミキサーにかけ、トマトやコンソメ味でも）

### 菊芋チップス

菊芋を薄くスライスし、水気をしっかり取って  
油で揚げる。塩味でいただく。

### 漬け物

菊芋をスライスし、味噌、醤油、酒粕など  
好みのものに漬ける。3時間～1日で食べ頃  
こまめに味見をして引き上げる。