

こんな食べ方 おいしい ゆり根レシピ

5分でカンタン♪ ゆり根のバター焼き



□材料(2人分)

- ゆり根(1個)
- バター(適量)
- 水(おおよし1)
- 塩・こしょう(お好みで)

作り方

- 1 ゆり根の下準備をします。
手で、りん片を1枚ずつはがしていきま。
根本に土がついていることがあるので、よく水洗いします。
- 2 水気をよく切り、バターを溶かしたフライパンで軽く炒めます。
- 3 水をフライパンに入れ、フタをして
少し蒸し焼きにします。
POINT! ゆり根は加熱しすぎると
溶けてしまうので注意!
- 4 ゆり根が透き通ってきたら、お好みで塩・こしょうで味を調え、
仕上げ用バターをのせて出来上がり!

ひとことメモ

和食のイメージが強いゆり根ですが、バターとの相性もバツグン
です!
バターを入れることで、お子さんも大好きな味になります。
お酒のおつまみにもぴったり!
バターを梅や、すりゴマに変えてもGood!!

チャレンジ♪ ゆり根でシフォンケーキ



□材料(17センチ型)

- ゆり根(70グラム)
- ▶三温糖とお水(大さじ2ずつ)
- 薄力粉(70グラム)
- 卵黄(3個分)
- ▶砂糖(20グラム)
- 牛乳(70cc)
- サラダ油(おおよし3)
- バニエッセンス(3滴くらい)
- 卵白(4個分)
- ▶砂糖(45グラム)
- 好きな紅茶
(ダーズリンがおススメです)

作り方

- 1 少し温めた牛乳でミルクティーを作っておきます。
- 2 1枚ずつはがしたゆり根を500wのレンジで3分ほど
加熱します。
フライパンに温めたゆり根を入れ、砂糖と水を加え
て、水気が無くなるまで加熱します。
- 3 ゆり根をフライパンから取り出し、
パットに薄く広げておきます。
POINT! 水分を飛ばすためにフタ
やラップはしません。
- 4 さて、生地づくりです。
卵黄と砂糖(20g)をボウルに入れて、マヨネーズくらい
の固さになるまで泡立てます。
そこにサラダ油を少しずつ加え、その都度良く泡立て
ます。
牛乳は一気に入れてよく混ぜます。バニエッセンスも
いれます。
- 5 良く混ぜたら薄力粉をふるい
ながら入れて、泡で器でダマ
が無くなるまで混ぜます。
ゆっくり混ぜましょう。
- 6 別のボウルでメレンゲを作ります。
卵白に塩ひとつまみを入れて泡立てます。最初から
砂糖を入れないことがポイントです。
- 7 卵白がある程度混ぜたら、砂糖を1/3入れて混ぜます。
砂糖は1/3ずつ入れます。泡立てすぎるとバサついて
しまうので注意! ツノが立つくらいまで。
- 8 6のボウルに、メレンゲを泡で器ですくって2回分
入れ、よく混ぜます。
- 9 全体がしっかりと混ぜたら、残りのメレンゲの1/2
を入れてゴムベラでゆっくりと底からすくうように優し
く混ぜます。
- 10 最後のメレンゲを入れてゆっくりと
混ぜます。泡がつぶれないように。
- 11 ここでゆり根を入れて軽く混ぜます。
混ぜたら型に流し込みます。
- 12 予熱した170℃のオーブンで25分、次に160℃の
オーブンで15分ほど焼きます。竹くしを刺して、
生地が付いてこなかったらOK!
- 13 型をさかさにして冷めるまで置いておきます。
ゆっくり混ぜましょう。
- 14 **完成!**

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌“ビー・プラス”

Vol.8



オガクズベッドで
スヤスヤ♪



きれいな
「むかご」



ゆり根の梅和え
おいしいよ



花びらみたい♡



この粉は
なんでしょう?

◎今が旬!!魅力満載冬の味覚 美瑛のゆり根特集

栄養たっぷりの美瑛産「ゆり根」情報満載!!

◎美瑛産農畜産物 推進店(早わかり)MAP



栄養いっぱい♪

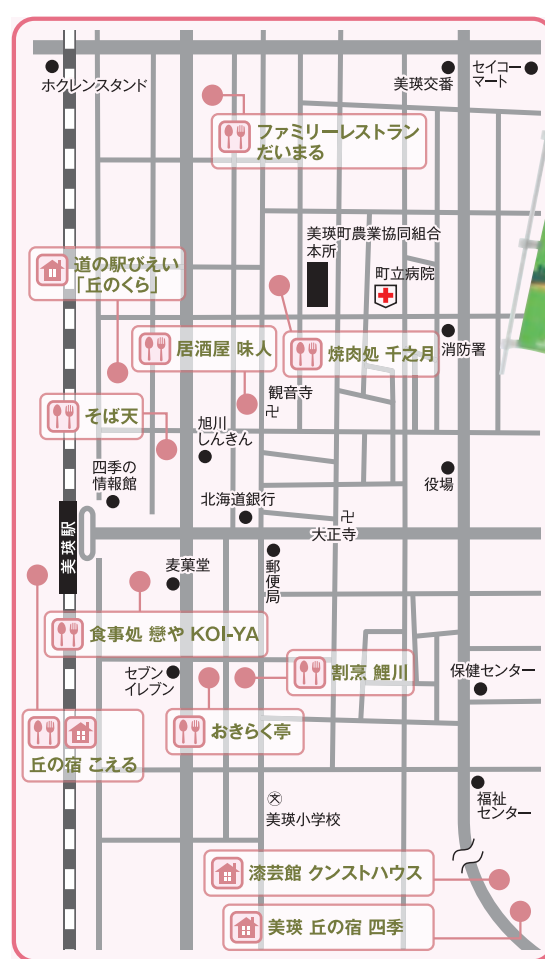


出荷前の
最終チェック



ゆり根の赤ちゃん!?

「bea+」は“beautiful”、“be-a(びえい)”が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おし
い・楽しい・おしゃれという「+a」をお届けしたいという想いが込められています。



※冬期休業のお店も一部あります。

編集後記

ゆり根特集はいかがでしたか?日本でゆり根は、約98%が北海道で作られています、主に
食べられているのは関西方面です。こんなにおいしくて、栄養満点の【ゆり根】を、北海道民が
食べないなんてもったいないです!「食べ方がわからない」という方も多くかもしれませんが、
カレーやシチューに入れてもおいしいですよ!生産者がじっくりと長い時間をかけて作ったゆり根
を食べて、元気に冬を乗り越えましょう!
この時期は大きくて立派なゆり根が美瑛選果でも販売されていますので、少しでも興味の
ある方はお問い合わせしてみてくださいね!

By 新米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみ
なさんから当誌をこんなところに置いて
ほしいというご意見や、置かせていただ
ける設置協力店を募集中です。詳しく
は、下記の電話番号までお気軽にお問
い合わせください。

ご意見
お問合せは
総務部管理課
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第8号
2014年発行
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/

ゆり根ってな～に？

ゆり根は、ゆりの鱗茎（りんけい＝茎が大きく肥った部分）のことです。花の観賞用としても人気の高い「ゆり」ですが、ゆり根の部分にも美味しさ・栄養がたっぷり詰まっています。10月中旬ごろから12月下旬ごろまでが旬で、北海道の冬の味覚といえます。ゆり根の生産にはたくさんの手間暇がかかり、非常にデリケートな作物です。今回のbea+では、あまり知られていない「ゆり根」の秘密を紹介します。

ゆり根ができるまで

大人のげんこつくらいの大きさの『ゆり根』ですが、この大きさになるまでには「子球」を植えつけてから収穫まで3年もの年月がかかるのです。さらに、ゆり根のりん片一つから種となる「子球」を作るまでに3年もかかります。あわせると6年にもなります。

植えつけてからは、毎年畑をお引越しの必要もあります。引越し先は、過去に7～10年はゆり根を植えたことのない畑を用意なくてはなりません。

とってもデリケートなゆり根は、少し乱暴に扱うだけで傷がついてしまい、黒く変色してしまいます。美瑛のゆり根が真っ白なのは、生産者の方が大事に、丁寧にゆり根を扱っている証拠なんです。

6年後

大きいゆり根

美瑛産 ゆり根のおはなし

美瑛町で、ゆり根栽培が始まったのは昭和30年頃から。今から60年くらい前です。その後、昭和48年に美瑛町農協百合根生産部会が発足し、平成25年には17戸の生産者が約90tをJAへ出荷しています。

美瑛町のゆり根が一躍有名になったのは、2008年に北海道の洞爺湖で開催された【北海道洞爺湖サミット】です。その時の総理夫妻主催社交ディナーに美瑛産のゆり根を使用した料理が出されたことで、美瑛産ゆり根への注目が集まりました。

その時にゆり根は【越冬ゆり根とサマーサボリー】と【ゆり根ムースのゼリー寄せ】という料理でふるまわれました。茶わん蒸しなどに入っているイメージが強いゆり根ですが、こんなにおしゃれな料理にも使われています。

北海道で、全国の約98%が作られているゆり根ですが、なかでも**美瑛産の特徴**は

①大玉が多く、良質な物も多い ②りん片の幅が広くて厚い ③甘みが強い ことです。

美瑛産のゆり根は台湾でも人気が高く、輸出もされています。

美瑛産 ゆり根の収穫から出荷まで

ゆり根生産者の照本さん宅で収穫作業に密着！

1 収穫前の畑

手前に見える茶色のものが「ゆり」の葉っぱ。夏はきれいな緑色ですが、茶色くなってから収穫します。

2 収穫の様子

照本さん宅では、ひとつひとつ手作業で掘り起こしています。100メートルもあるゆり根畑では、1日で3列の収穫が限界だそう。本当に大変な作業です！

3 ゆり根の茎

引っこ抜かれたゆり根の茎はこんな感じ。ゆり根はどこにあるのかな？

4 掘り出したゆり根

引っこ抜くと、じゃがいものようにゆり根が付いてくるのかと思っていましたが、ゆり根はまだ土の中。茎の部分を引っこ抜いてから、手作業で「ゆり根」を丁寧に取り出していきます。

5 根っこを切る作業

「ゆり根」からまた「根っこ」が出ていますね（笑）実は「ゆり根」と呼ばれている部分は「鱗茎（りんけい）」という、茎が大きくなった部分なんです。ゆり根だけでなく、玉ねぎや、チューリップも鱗茎を持っています。ゆり根を傷つけないように、ヒモを使って根っこを切っています。早わざ!!

6 あらわれてツルツル

根っこを落とされたゆり根は、シャワーを浴びてきれいにツルツルになります。

7 箱詰め

たくさんのオガクスのベッドに包まれて、箱詰めされます。ものによって、微妙に大きさが違うので、箱詰めするのも大変そう！

8 完成

「びえいの丘」がデザインされた段ボールに詰められて出荷！みなさんのご家庭へ運ばれていきます。

女性にオススメ

ゆり根の栄養たっぷり！



「なんとなく栄養がありそうなイメージ」という方は多いかもしれませんが。そんな方は必見です！ゆり根は古くから漢方にも使われるほど栄養がたっぷり。

主な栄養成分

栄養成分	100g当たり	説明
炭水化物	28.7g	体を動かすために大切なエネルギー源です。
カリウム	690mg	高血圧の予防になります。ゆり根には、野菜の中でもトップクラスのカリウムが含まれています。
鉄分	0.9mg	生のままだとホウレンソウの半分くらいの量ですが、茹でるとほぼ同じ量になります。
ビタミンC	8mg	熱に弱いビタミンCですが、ゆり根のビタミンCは加熱に強いのが特徴！さらに鉄分の吸収を助ける効果もあります。

機能成分

機能成分	説明
粘液質（多糖類）	滋養強壮作用があります。
カプサイチン	抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や、老化の防止にも効果があるとされています。
アルカロイド類	気持ちを落ち着かせる効果や、安眠効果があります。
ユリマンナン	のどや胃の粘膜を保護する作用があります。

このほかにも、葉酸や食物繊維などたくさんの栄養が含まれています。これらの成分は、妊娠中のお母さんの体にとっても良いものばかりで、最近ではホクレンから【ママを「ゆりね」で応援プロジェクト】というキャンペーンも行われています。

食べられるゆり根と食べられないゆり根

一般的に、食用として食べられているゆり根は「**オニユリ**」「**コオニユリ**」「**ヤマユリ**」の3種類と言われています。ほかの種類のゆり根は、苦くて食べられないそうです。美瑛町ではコオニユリを品種改良した「**白銀（はくぎん）**」という品種が作られています。

花が咲かない「ゆり根」の畑？

「これからきれいな花が咲くのかなあ」と思いますか？実は食用ゆり根の花は、つぼみの時に摘み取られてしまいます。花を咲かせるためには、たくさんの栄養が必要になります。「ゆり根」にたくさんの栄養をためおくために、花を咲かせないのです。

ゆり根の畑はこんな風になっています。



ゆり根とオガクズ

LILY BULB & SAWDUST

ゆり根はとってもデリケートです。そのため、段ボールに箱詰めされるときに「オガクズ」も一緒に入れてあります。

実はこのオガクズがとっても大事な役割をしています。他のゆり根とぶつかったり、こすれたりしないようにするだけでなく、保湿をしたり新鮮さを保ってくれるのです。

オガクズはゆり根が安心して休める『ベッド』なんですね。

保存方法

- 太陽などの紫外線はNG。直射日光は避けましょう。
- 涼しいところで保管しましょう。
- 乾燥に弱いので、オガクズがない場合は湿らせた新聞紙に包んで保存します。

びえい...

