

やさい王国の
とれたてたより

第32回

菊 芋

健康食品やサプリとして
“菊芋パウダー”の形で
よく使われる野菜です。

なんと生でも食べられます！
加熱するとほのかな甘さが
はっきりするので存在感UP！

基本の使い方

薄皮なので、洗った後にピンクの部分等を切り落とすだけで
皮ごと全部使うことができます。
切った後に数分水にさらすことであく抜きもできますが、
あまり風味も変わらず、基本的にはあく抜きも不要です！

菊芋とほうれん草の ガーリックソテー

ほくほく
食感が
楽しい！！

材料:

菊芋(大) 1個
ほうれん草 2株
ベーコン 20g
にんにく 小さじ1/2
(すりおろし)
バター 小さじ1/2
コンソメ 小さじ1/3
こしょう 少々



菊芋は細めの拍子木切り、
他を食べやすい大きさに切る。
フライパンにバターとにんにくを熱し、
ベーコン→菊芋→ほうれん草の順に炒める。
コンソメとこしょうを入れたら完成！

薄くスライスして
素揚げするだけ！
なんと塩も不要！
「菊芋チップス」



一番おいしい食べ方発見...?!



きんぴらなら
ごぼうの代わりに。
ごぼうより
シャキシャキ
あっさり新感覚！

ほのかな甘さをよく感じるために
他の材料は普段より少なめの量で！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

