

～秋のレシピ紹介～

ゆ り ね
百合根



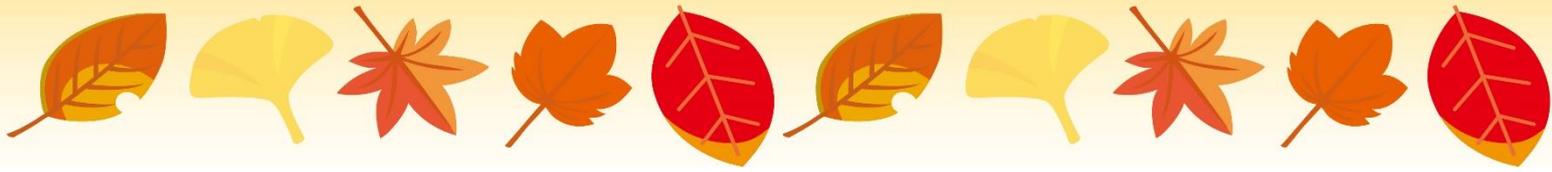
百合根入りコロッケ

<材料> (4人分)

- 百合根……………1 個
- ジャガイモ……………5 個
- 玉ねぎ……………1 個
- オリーブ油……………大さじ1
- コーン……………小1 缶
- 塩こしょう……………適量
- 小麦粉……………適量
- 卵……………1 個
- パン粉……………適量
- サラダ油……………適量
- キャベツ……………適量
- トマト……………適量
- すだち (レモン可) ……お好みで

<作り方>

- ① 百合根は外側から一枚ずつはがして洗い、茹でておきます。茶色くなっている所は取り除きます。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、オリーブ油で透き通るまで炒め、水分を切ったコーンを加えてさらに炒めます。
- ③ ジャガイモは茹でて皮をむいたら、大きめのスプーンでつぶします。
- ④ ①と②と③を混ぜ合わせて成形したら、小麦粉、卵、パン粉の順につけてサラダ油で揚げ、皿に盛ります。キャベツやトマト、お好みですだちなどを付け合わせます。



--- ゆりね 百合根の栄養と作用 ---

百合根は、なまえの通り‘オニユリ’‘コオニユリ’などの球根で、植え付けてから収穫までに約3年と大変手間のかかる野菜です。加熱するとホクホクとした上品な甘みとほのかな苦味が特徴で、懐石料理やおせち料理などにも使われます。

漢方医学的には、精神疲労からくるイライラや不安感を解消し神経を落ち着かせる効果があるため、不眠の改善にも役立ちます。また、カリウムやグルコマンナンが豊富なので、老廃物の排出や便秘の改善も期待できます。

--- 選び方・保存方法 ---

《 選 び 方 》

食用として販売されているものを購入します。

鱗片がしっかりと重なっていて締まりのあるもの、色は白くてなるべく傷のないものを選びます。

《 保 存 方 法 》

乾燥に弱いため、おがくずと一緒にダンボールや紙袋に入れておくと、1ヶ月程度保存できます。



とり団子の百合根あん



<材料> (作りやすい量)

- 百合根……………1 個
- 鶏ももひき肉……………150g
- 豆腐……………1 / 4丁
- 小ねぎ……………1 本
- 卵……………1 個
- 片栗粉……………大さじ1
- ④ { だし汁……………2カップ
- 酒……………大さじ1
- 薄口醤油……………小さじ2
- 水溶き片栗粉……………適量

<作り方>

- ① 百合根は外側から一枚ずつはがして洗い、茹でておきます。茶色くなっている所は取り除きます。
- ② ボウルに鶏ももひき肉と水切りした豆腐を入れて、よくこねます。
- ③ ②に卵、片栗粉、しょうが汁と小口切りした小ねぎと①を半分加えて、さらによく混ぜ合わせます。
- ④ A を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら③をスプーンなどで丸めて鍋に落とし入れ、5分ほど煮たら半分の①を入れて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

百合根ときのこの炒めもの



<材料> (作りやすい量)

- 百合根……………1 個
- エリンギ……………1 パック
- しめじ……………1 パック
- オリーブ油……………大さじ1
- にんにく……………1 片
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1
- 粗挽き黒こしょう…少々

<作り方>

- ① 百合根は外側から一枚ずつはがして洗い、茶色くなっている所は取り除きます。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切ります。しめじも石づきをとって、食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにオリーブ油と刻んだにんにくを入れ、火にかけて香りがでたら①と②を加えて炒めます。
- ④ 百合根が柔らかくなりかけたら、塩としょうゆを加えます。
- ⑤ ④を皿に盛り、粗挽き黒こしょうを少々ふります。

秋の薬膳弁当の中から

産科でおつくりしている

秋の薬膳弁当の献立

- 長芋と黒きくらげの炊き込みご飯
- 百合根としめじのすまし汁
- さつま芋と人参のきんぴら
- なすの煮浸し
- 鮭の胡麻マヨネーズ焼き
- 蓮根と蛸のマスタード和え
- 豚肉とレーズンの煮物
- えりんぎと干しエビの天ぷら
- 白いんげんとブロッコリーのサラダ
- 白きくらげの甘酢和え
- 梨のはちみつ煮



百合根としめじのすまし汁



<材料> (2人分)

- 百合根……………1/2個
- しめじ……………1/2パック
- だし汁……………400ml
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- 長ねぎ……………お好みで

作り方

- ① 百合根は外側から一枚ずつはがして洗い、茹でておきます。茶色くなっている所は取り除きます。しめじは石づきをとって、ほぐします。
- ② 鍋にAと①のしめじを入れ、中火にかけて煮立ったら弱火にして2～3分煮ます。
- ③ ②に①の百合根を入れて中火にし、もう一度煮立ったら火を止めます。
- ④ ③を椀に入れ、長ねぎを加えます。