

最初から育てると
“約6年”もかかる
世話の焼ける作物！
ほくほくとした食感と
上品な甘さが特徴です。
シンプルな料理にぴったり！

ゆ

り

根

基本の使い方

鱗片を1枚ずつはがして茶色い部分を包丁で削り取ります。
後は少量の塩と一緒に約1分茹でるだけです。
すぐに食感が変わっていくため、その後の料理に合わせて
茹でる時間は調整してください。

ゆり根の卵とじ



ゆり根は1分塩ゆでする。
だし汁を軽く沸騰させて
酒・みりん・白だしを加える。
ゆり根とにんじんの葉も入れて少し煮たら
溶き卵を箸を伝わして全体にゆっくりかけ、
ふんわりと固まったところで完成！

材料:

ゆり根 1個
にんじんの葉 少々
(または三つ葉)
卵 1個
だし汁 200ml
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
白だし 小さじ1

かき揚げに
混ぜてみたり、
素揚げでも！
下茹で不要。



塩ゆでして
生ハムで
巻いてみても！
パーティー風？

塩ゆでして
バター醤油で
炒めるのも！
ゆり根の味を
楽しむなら！



やさい王国の

とれたてたより

第34回

炒めても茹でてでも揚げてもOK！
意外といろいろ使えます！！

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)

