

ユリネ 百合根

ユリ科

参考文献
講談社(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本, 株式会社講談社
ホクレン 北海道産青果物拡販宣伝協議会, ゆりね三昧, ホクレン 北海道産青果物拡販宣伝協議会
ホクレン, 知って、食べて、ゆり根, <https://www.kitayasai.com/yurine/index.html> 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道												

○百合根とは

高温・多湿を嫌うため、現在出回っているほとんどが北海道産。

オニユリやヤマユリの根を食用とし、ほろ苦さと甘さがある。

加熱するとホクホク食感となる。

出荷されるまでには、まず畑に植えるまでに3年かけて培養施設で百合根の元となるウイルスに感染していない種子を育て、母球から子球（種球）を増殖させる。

その後、畑に植えてからは、収穫まで3年間毎年掘り取りと

他の畑へ移植を繰り返すため、合計6年もの時間がかかる。

百合根を栽培するための畑は連作障害を避けるため、7～10年程度、百合根の生産に使用していない畑のみを使用する。

また、花に栄養を取られないよう、摘蕾作業が毎年行われるため百合根の畑には花がない。

おすすめ調理法「百合根のきんとん」

下ごしらえした百合根と調味料・水を入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る。
最後に火を強め、水分を飛ばして完成。



○百合根の選び方と保存方法

選び方	皮が白く、乾燥しすぎていないもの。 傷や黒ずみがないもの。 全体的にぎゅっとしまっているもの。 根が長く伸びていないもの。
保存	生 新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存。 また、購入時に入っていたおがくずと一緒に冷暗所または冷蔵庫野菜室で保存すると1ヶ月程度保存可能。 洗った場合は、冷たい水につけておけば4～5日程保存可能。
	冷凍 下ごしらえ後、かために茹でるか蒸して1回で使用する分ずつラップに包み保存
下ごしらえ後	変色を防ぐために水にさらす。 または用途に合わせて茹でる。 白さを活かすには、茹で際に少量の酢を入れるとよい。 下ごしらえをしたものは、早めに食べきる。

○下ごしらえ方法

- ①おがくずなどを水でさっと洗い流す
- ②さび（茶色くなった部分）や汚れの気になる部分を取り除く
- ③外側の鱗片から1枚ずつはがす
- ④根元が見えてきたら、根元を切り落とし、さらに鱗片をはがす
- ⑤鱗片を水洗いする
- ⑥さびや汚れの気になるところを再度取り除く

