

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 30/Nov/2015/vol.374



キクイモ（群馬県前橋） Jerusalem artichoke Topinambur

キクイモの原産地は北米とも言われておりキク科ヒマワリ属の多年草、原住民族のトピナンブ族が食べていたといわれていたため、フランス語圏では「トピナンブール」「トピナンパー」などとばれており、英語では「エルサレム・アーティチョーク」そして日本では菊に似ている花を咲かせる芋ということで「キクイモ」と呼ばれ、国内では食材というより主に健康食品として知られていることが多いようです。日本では白いタイプの物が多く栽培され、フランス産に代表される表皮が紫の種類も品質の良いことで知られています。以前より海外では野菜として色々と使われている反面、日本では食材としての知名度はまだ低く、全国的に分布しているにもかかわらず加工されて健康食品として利用されることが多いようですが、他には味噌漬けや粕漬けなどに利用されています。一転海外に目を移すとマッシュにして様々なソースとミックスしたり、サラダやチップス、そしてスープ、キッシュ、スライスバターでソテーしてメインに合わせたりと、そのメニューも豊富なことにびっくりします。デンプンをほとんど含んでいない為、ジャガイモに比べカロリーも圧倒的に少なく、その代用としてさっぱりとした食味を生かしてみても面白いかもしれません。キクイモは「天然のインシュリン」といわれる「イヌリン」という成分を豊富に含んでおり糖尿病などにも良いといわれ、そしてオリゴ糖や食物繊維も豊富に含んでいることから、体の代謝を良くして、アレルギーの軽減などにも良いともうたわれています。そんなことも含め、少し興味をそそるキクイモは、只今国産では白いタイプの物がご提供可能です。