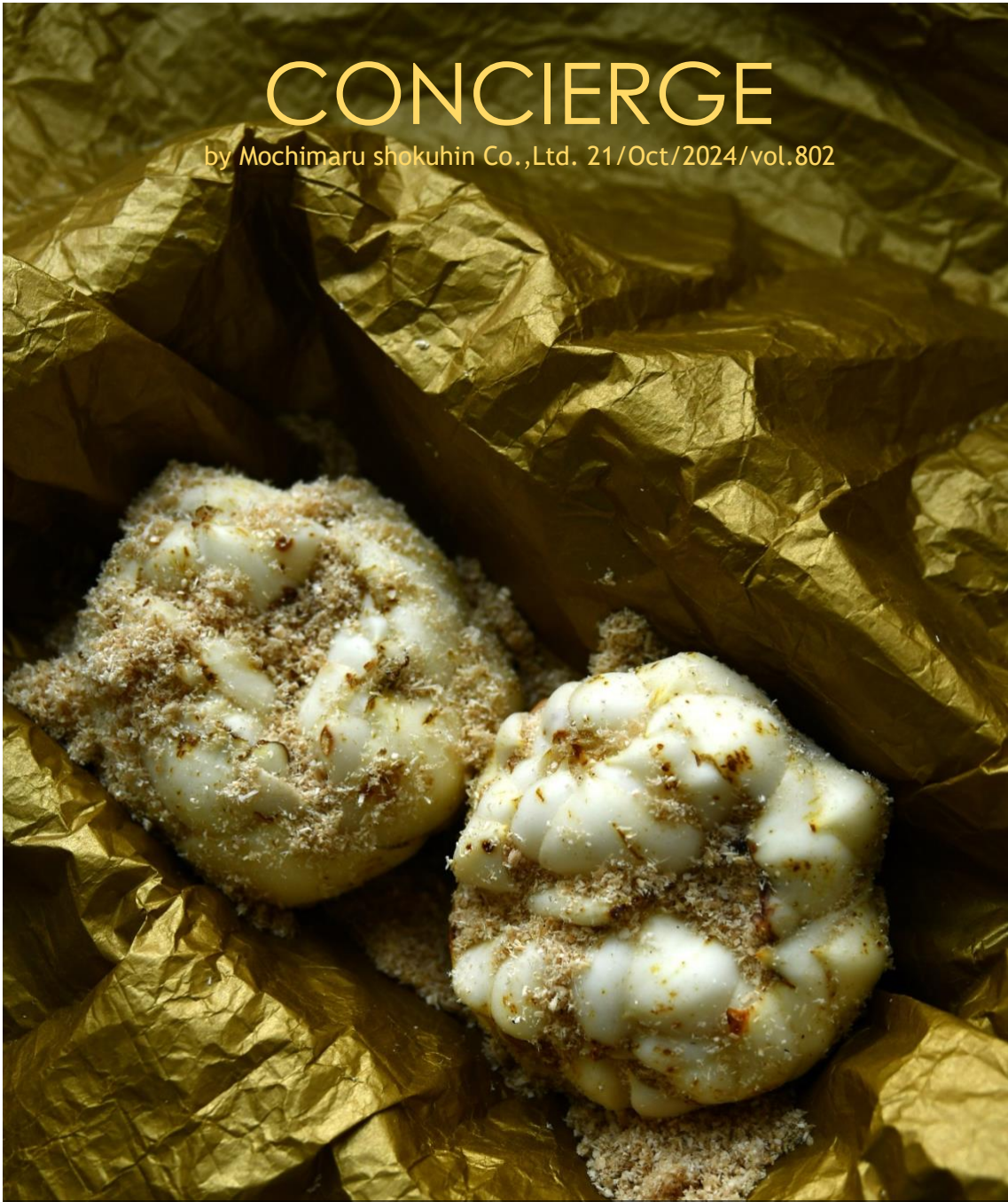


CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 21/Oct/2024/vol.802



北海道産 新百合根 “Shin Yurine”, New Lily bulb, Lily bulb-early harvest

百合根は古くから生薬として漢方や薬膳などに使われてきました。栄養価が高く、カリウムや鉄やリンなども豊富、食物繊維を多く含み加熱によってもビタミンの消失が少ないといわれています。日本では主に正月のお節に使われることが多く、他にも茶碗蒸し、和え物、天麩羅、最近では洋風にシチューやグラタン、バター焼きなどなど様々に調理され、そのホクホクとした食感が楽しまれています。火の通りが早く味に癖がないためにジャンルを問わずお使いになれます。「百合根」は植え付けから収穫まで3年以上と手間のかかる野菜です。そして元々は「百合（ビヤクゴウ）」といって消炎・強壮・滋潤などに効く漢方として珍重されてきた歴史もあり、それが今でも高級食材として扱われる所以でもあります。形が花びらの様に一つ一つがはがれるので、花びらに見たててピンク色の色素でゆで上げられたりして飾りの様に美しく和食の膳に使われることもあります。只今新物の供給が一大産地の北海道からスタートしております。新特有のギュツとした佇まいの百合根。これから一層寒くなる時期に、体を整えてくれる食材で冬の時期を元気に過ごしたいものですね。