

ヤーコン



ヤーコンは
フラクトオリゴ糖
を多く含む
キク科の根菜です

<食べ方>

○生でかじると、果物のナシのような味がします。

サラダ ほんの甘くシャキシャキした食感

皮をむいて千切りにし、しばらく水につけてアクを抜いたあと水を切って、ベビーリーフやニンジン、タマネギなど、好みの野菜といっしょにどうぞ。

きんぴら みずみずしくすっきりした味

皮をむいて細切りにして、ごま油で炒めます。調味料は、めんつゆ・みりん・唐辛子など。ニンジンや好みの野菜と炒めてもOK。炒めもの全版に使えます。

ヨーグルトジュースに

薄くスライスしたヤーコンをヨーグルトと水と一緒にミキサーにかけます(バナナを入れてもいい)。食材の甘みがあるので砂糖がなくても飲みやすくなります。



ヤーコンの花

(ヤーコンとは) 世界三大健康野菜の一つ
ヤーコンはサツマイモの形に似ていますが、アンデス高地原産のキク科の根菜です。
フラクトオリゴ糖を多く含み、整腸作用やビフィズス菌などの善玉菌と呼ばれる腸内細菌の栄養源となってそれらを増やす効果があるとされています。食物繊維やミネラルも豊富で、ダイエットに効果があり、血糖値や血圧を低下させる働きもあるとか。