

# 旬の食材 12月『ゆいね』

## 特徴

ゆいねは種となる球をつくるまでに2～3年、畑に植えてから栽培までに2～3年といわれ、早くても約4年（平均6年）かかるといわれています。特に関西地方ではおせち料理の食材としてのイメージが強いですが、茶碗蒸し、煮物、サラダ仕立てにしてもおいしく食べられます。家庭の食卓に馴染み深いとまではいかない存在のため、料理するのが難しそうなイメージがあるかもしれませんが、ホクホクとした食感が楽しめるためイモ類と同様に料理しても良いでしょう。



## 効果

### カリウム

- 余分な塩分を排泄し、高血圧を予防
- 腎臓にたまりやすい老廃物の排泄を促す

### 食物繊維

- 脂肪の吸収を遅らせる
- 血糖値の上昇抑制
- 便秘の予防
- 満腹感による肥満予防

## 保存方法

買った際にオガクズと一緒に入っていたなら、そのままの状態でも冷蔵庫に入れておくと約1ヶ月は保存できます。剥き出しのものは新聞紙に包んで冷蔵庫で保存します。鱗片をばらしてしまっている場合は、さっと塩茹でするか蒸してラップに包んで冷凍します。

## 選び方

- 全体的に色が白いもの
- しっかりと重なり合っているもの
- 硬く締まっているもの
- 根が長く伸びていないもの