



ゆり根の栄養

びやくごう

漢方でも「百合」と呼ばれ、**滋養強壮、咳どめ、利尿作用、精神安定、不眠解消、鎮静作用**に優れているといわれています。

ゆり根はどちらも含む！

カリウム

むくみ解消、利尿作用
血圧上昇抑制効果

水溶性食物繊維

血糖値急上昇の抑制

不溶性食物繊維

便秘解消

腸内環境の整備

食物繊維

葉酸

妊娠期の胎児成長、
増血作用、動脈硬化予防



色白、
ふっくらとハリのある鱗片、
ぽってりしたものが良品



鱗片が紫色の
部分はえぐみ
がある



< ゆり根ごはん >



材 料

ゆり根 100~150g
精米 2合
昆布 2×5cm
塩 少々

作 り 方

- ① ゆり根の汚れや痛みをピーラーでそぎ落とす
- ② 鱗片に分け綺麗に洗う
- ③ 材料を炊飯器に入れ通常炊飯する
- ④ 仕上げにお好みでゆかりや梅肉を加える。バターも美味！



定番の素揚げには塩の代わりに塩昆布を使うと
アクセントが加わり美味しい♪



ゆり根がおせちに入る由来

- ・複数が重なり合う鱗片の形状になぞらえて…
「歳を重ねる」「和合（仲の良いこと）」「子孫繁栄」
- ・その薬効の高さから…
「無病息災」

ゆり根は吉祥の象徴としておせちで食されています。

ゆり根の保存方法

ゆり根は乾燥にも湿気にも弱く衝撃にも弱いため、
おがくずに包まれています。

※ () 内は保存期間の目安

丸ごと保存

水洗いすると傷みやすいため…

- ・おがくずごと保存 (2~3か月)
- ・乾いた新聞とラップで包む (1か月)

ほぐして保存

洗って鱗片に分け…

- ・水に浸しておく (4~5日)
- ・軽く火を通して冷凍 (1か月)