

## ゆり根

## 【こんな作物】

ゆり根はその名のとおりに、食用に適したユリの球根（鱗茎：りんけい）のことです。

ユリは世界各地に分布していますが、食用に適したユリ（苦みが少ない小鬼ユリや鬼ユリなど）の原産地は日本や中国などの東アジアで、ゆり根を食用としているのは、この2カ国だけといわれています。また、日本や中国では、古くから滋養強壮や咳止め、利尿作用などの薬用として利用されていて、現在でも漢方では百合（ビャクゴウ）という名称で使われています。



<小鬼ユリの花>

日本で食用としての栽培が始まったのは江戸時代で、その頃書かれた書物に、食べ方や栽培方法の記述が残されています。明治以降は各地で作られていたようですが、現在では、栽培に適した冷涼な気候の北海道で、ほとんどが栽培されています。

## 【栽培と流通・消費】

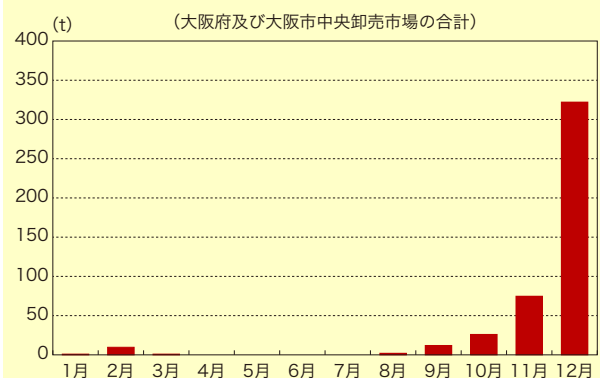
ゆり根の生長（肥大）は遅く、販売できるまで5年から6年かかります。また、ゆり根は、毎年植え替えなければならないうえ、一度使用した畑は一定期間ゆり根の作付けができなくなります。さらに、病害虫に弱いため適切な管理が必要なことや、ゆり根を大きくするために、摘蕾（花が咲く

前に蕾の状態で摘み取ることを）をしなければなりません。そのうえ、ゆり根は傷つきやすいため（傷がつくと赤く変色するため商品価値を下げてしまいます）掘り出しは手作業で行うなど、大変手間がかかる、栽培の難しい作物といえます。

ゆり根は晩秋に収穫しますが、収穫後一定期間寝かせ、糖度が増加してから出荷することもあります。

出荷量が一番多いのは、おせち料理の需要が多い12月です。

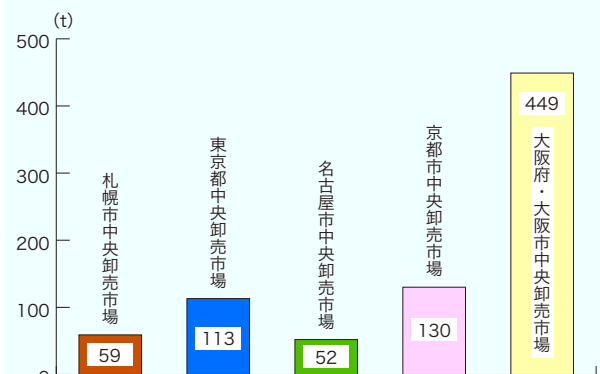
## 平成26年（1月～12月）ゆり根の月別市場入荷量



出典：大阪府中央卸売市場管理センター株式会社HP及び大阪市中央卸売市場HP

なお、関東や生産地である北海道より、京都や大阪などの関西地方で多く食べられています。

## 平成26年（1月～12月）ゆり根の地域別市場入荷量



出典：札幌市、東京都、名古屋市、京都市、大阪府及び大阪市の中央卸売市場HP

## 【主な産地】

全国の生産量は1,286トン（出典：農林水産省「平成24年産地域特産野菜生産状況調査」）で、そのほとんどが北海道で生産されています。

## 【栄養と機能性】

ゆり根の主成分は炭水化物で、さつまいも（ゆで）とほぼ同じくらい含まれており、野菜としては高カロリーです。また、体内のナトリウム排出を助けるカリウムの含有量は、野菜の中でもトップクラスです。他にも、タンパク質や造血・細胞新生に必要な葉酸、整腸作用がある食物繊維が含まれています。なお、食物繊維の約半分は、コレステロールの排出や糖の吸収をゆるやかにする特徴を持つ水溶性食物繊維です。

ゆり根とさつまいもの食品成分の比較

区分	ゆり根 (ゆで)	さつまいも (ゆで)	対比 (a/b × 100)
	a	b	
エネルギー Kcal	126	131	96.2
タンパク質 g	3.4	1.2	283.3
炭水化物 g	28.7	31.2	92.0
カリウム mg	690	490	140.8
葉酸 μg	92	46	200.0
食物繊維	水溶性 g	3.2	320.0
	不溶性 g	2.8	100.0

（出典：文部科学省「食品成分データベース」  
可食部100g当たり）




## 【選び方】

全体に白く、張りがあって硬く締まったものを選びましょう。変色（紫色）しているものは、苦みが強い場合があるので避けた方が無難です。

## 【保存方法】

ゆり根は水気に弱く、水に濡れると傷ん

でしまうので、もし洗ったり濡れてしまった場合は早めに使い切りましょう。

 通常販売されているゆり根は、おがくずに入っていますので、洗わずそのまま冷暗所に保管します。なお、乾燥にも弱いので、注意が必要です。

おがくずがない場合は、新聞紙などに包んでからポリ袋等に入れ冷蔵庫で保管します。



冷凍保存する場合は、鱗片を1枚ずつはがし、堅めに茹で（または蒸し）てラップ等に包んでから冷凍します。

## 【食べ方】

ゆり根は鱗片が合わさっていますので、一枚ずつはがして調理するのが一般的です。鱗片をはがしたら、おがくずをきれいに洗い流します。傷や汚れがある場合は、取り除いておきます。ゆり根は火の通りが早いので、加熱時には注意しましょう。茹でる際に酢を少々入れると、より白く仕上がります。



加熱するとほんのりとした甘みと、ホクホクとした食感が楽しめます。蒸し物や和え物、揚げ物などが一般的ですが、甘さを生かした「きんとん」や、ホイル焼き（バターのみせ）などもあるようです。