

# ヤーコンってなに!?

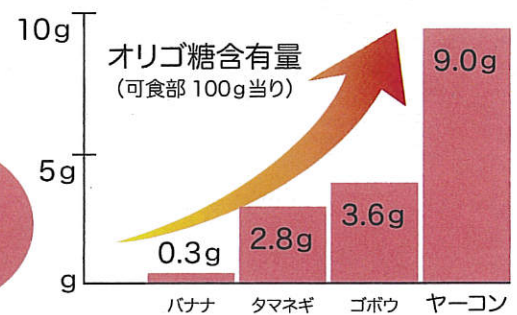
**お** やっと思ふ **い** なば管内の農家で健康思考のあなたに  
**や** ~こんを **な** っとくの根菜を  
**べ** んきょうして **ば** ってきし、お届けします。



南アンデス原産キク科で、1985年に日本に導入されました。  
 塊根は水分が多く、ほんのりとした甘味とシャキッとした梨のような食感があります。葉茎はお茶に利用されています。

## フラクトオリゴ糖が豊富!!

ヤーコンは、フラクトオリゴ糖の王様と呼ばれ、世界の野菜の中で一番多く含まれているといわれております。  
 フラクトオリゴ糖には下記の効果があります。



- 整腸作用**
- 血中脂肪の改善**
- 血圧を安定**
- 血糖値の改善**
- 虫歯を抑制**

- 腸をきれいにする
- 善玉菌が増え、悪玉菌が減る
- 便秘便秘の改善
- 食物繊維が多い
- 大腸ガン予防
- ダイエット効果
- コレステロール低下
- 中性脂肪低下
- 生活習慣病予防
- 血管の老化防止
- 動脈硬化予防
- 血糖値上昇抑制
- 虫歯の栄養源となることが少ない

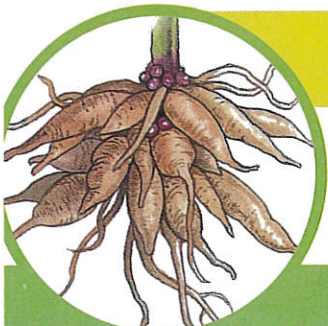
## 赤ワインに負けないポリフェノール量

ヤーコンには、クロロゲン酸やフラボン類などのポリフェノールが多く含まれています。  
 ポリフェノールの効能として下記の効果があります。

- 活性酸素の発生抑制 (シミ・シワの元になる活性酸素を除去)
- 血管の老化や生活習慣病の予防
- コレステロールの酸化抑制
- ガン予防
- 高血圧予防
- 動脈硬化の予防
- 悪玉コレステロールの酸化を防ぐ

## ビタミンやミネラルもたっぷり

ヤーコンにはビタミンとミネラルが豊富に含まれています。ビタミンC、ビタミンB群やカリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラル、食物繊維がヤーコンにより補給できます。



ヤーコンは、サラダ・酢の物・和え物・煮物・炒め物・てんぷら・かき揚げ・みそ汁・粕漬け・漬け物……他など、生食加熱どちらでも多彩な調理適性を持っています。

太陽の恵みがたくさんつまったヤーコンは、様々な効能成分を持った体に役立つ野菜なのです。

**地産地消ヤーコンを食べて元気になろう!!**





# ヤーコン料理かんたんレシピ

北蟹谷地域活性化協議会

ヤーコンは、南アンデス原産のキク科の作物で、ポリフェノールが多く、動脈硬化やガンの予防などに効果があるといわれ、健康に優れた作物です。

当協議会では、「ヤーコン」の特産品化をめざして平成28年春に植え付けを行い、このたび初出荷しました。

簡単でおいしい食べ方を紹介するため、このレシピを作りました。どれもヤーコンのシャキシャキ感が楽しめる一品です。ぜひ、一度、味わってみてください。

## ★ヤーコン料理かんたんレシピNo1★

### ヤーコンの酢物

材 料 (2人分)ヤーコン1本、山芋1本、にんじん1本

調味料 砂糖、薄口醤油、らっきょう酢

作り方 ヤーコン、山芋、人参の皮を剥き、スライスする

↓  
ボールに、らっきょう酢、薄口醤油、砂糖を混ぜ、スライスしたヤーコン、山芋、人参を合わせる

## ★ヤーコン料理かんたんレシピNo2★

### ヤーコンのフルーツサラダ

#### ヨーグルト味

材 料 (2人分)ヤーコン1本、柿1個、りんご1個

調味料 ヨーグルト、塩、胡椒、マヨネーズ

作り方 ヤーコンの皮を剥き、細切れにして、水にさらす

↓  
柿の皮を剥き、細切れにする

↓  
りんごの皮を剥き、角切り(柿の皮を剥き、細切れにする)

↓  
ボールに、ヨーグルト、マヨネーズを入れ、ヤーコン、柿、りんごを和える

↓  
胡椒をひとふりする。好みに応じて塩をひとふりする。

## ★ヤーコン料理かんたんレシピNo3★

### ヤーコンのキンピラ

材 料 (4人分)ヤーコン1本、にんじん1/2本

調味料 砂糖、醤油、みりん、ごま油、唐辛子

作り方 ヤーコンの皮を剥き、短冊切りにして、軽く水にさらしてから、ザルにあける

↓  
人参も短冊切りにする

↓  
ごま油と唐辛子を熱したフライパンに、ヤーコンと人参を入れ、ヤーコンが透き通るまで炒める

↓  
砂糖と醤油を加え、汁気がなくなる手前まで炒り煮する

↓  
仕上げにみりんを加え、汁気がなくなるまで炒める(更に、炒り白ごまをふると、味のアクセントができます)

## ★ヤーコン料理かんたんレシピNo4★

### ヤーコンのごま和え

材 料 (2人分)ヤーコン1/2本

調味料 マヨネーズ、味噌、すりゴマ、砂糖、唐辛子

作り方 ヤーコンの皮を剥き、拍子木切りにして、軽く水にさらしてから、ザルにあける

↓  
ボールに調味料をすべて入れて混ぜる

↓  
水気を切ったヤーコンをボールに入れて、混ぜ合わせる