

旬の野菜をおいしく食べよう！

2013. 霜月

薬膳にも使われる栄養食材

むかご 零余子 を食べよう。

零余子は、春から夏に伸びた山芋のつるに秋頃つき始める山芋の葉の付け根にできる球芽で葉の1つ1つにでき、1つのつる全体では、大小合わせて100個以上になります。小さいけれどりっぱな種芋。山芋の赤ちゃん、それが零余子です。食べ方はお米と一緒に炊いたり、塩ゆでにしたり、カラッと素揚げにしたりとほくほくとした芋の滋味深い味わいが楽しめます。



零余子ご飯

材料 (4人分)

米	2合
零余子	140g
酒	小さじ2
塩	小さじ1.1/3



作り方

1. 零余子はすり鉢などに入れ、手でごろごろと転がし、細かい皮を取り除き、軽く洗う。
2. 米はといておく。
3. 炊飯器の内釜に2、水（2合の目盛り）、酒を入れ、30分ほど浸水させる。
4. 3に塩を入れて軽く混ぜ、1を入れて炊く。
5. 4が炊きあがったら軽く混ぜ、茶碗によそう。

feast