

## 【Jerusalem Artichoke】（エルサレムアーティチョーク）

北アメリカ原産のキク科の根菜。日本ではキクイモとして知られています。

「天然のインシュリン」とも呼ばれるイヌリンという多糖類を多く含み、  
反対にでんぷん質はほとんどないため、健康食材として注目されています。

生で食べるとシャキシャキとレンコンのような歯応えで、スライスして酢の物にするとおいしい。味噌漬けもおすすめです。



また、加熱するとゴボウとジャガイモの中間のような食感になります。特に皮をつけたままさっと火を通すと、ふわりと広がる土の香りと、しゃきとした繊維質の食感がゴボウそのもの。まずはきんぴらにして楽しんでみてください。

ローストやポタージュも◎。

その他、スライスして片栗粉等をまぶして揚げてもホクホクとして絶品です。