

# のうきょう通信



## 今月の主役は「ゆり根」!

### お正月に大活躍の縁起物!

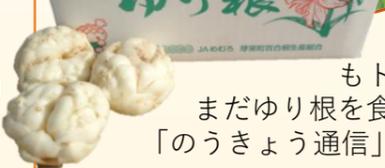
おせちに、茶碗蒸し・・・お正月に大活躍の野菜、「ゆり根」。11月から12月が旬の今の時期オススメの野菜です。

ゆり根は、りん片が多く重なり合っていることから「年を重ねる」という意味で吉祥の象徴とされ、子孫繁栄や無病息災のゲン担ぎとして食されてきました。馬鈴しょに似たホクホクとした食感と上品で優しい甘みが特徴で和食に重宝されています。

そんなゆり根は、生産量の約98%が北海道産!!

ここ芽室町も産地の一つで、去年は10戸の生産者が74,596kg (R3取扱量)を生産いたしました。

しかし、その多くが和食の本場である関西地方で消費されていることから、道民の方がゆり根の魅力に触れる機会が少ないというのが現状です。



ゆり根は、むくみや高血圧が気になる方に嬉しい、カリウムの含有量が野菜の中でもトップクラス!加えて葉酸も含まれているため、女性にも嬉しい野菜です。

まだゆり根を食べたことがない人たちに、ゆり根の魅力を知ってもらいたい!

「のうきょう通信」を通して、皆様が「ゆりね」を知り、食べるきっかけづくりになったら嬉しいです。

### ゆり根を使用した簡単レシピ

#### \* ゆり根サラダ \*



【材料】	・めむろ産ゆりね	2個 (約200g)
	・ハム	1枚
	・マヨネーズ	大さじ1
	・塩	少々
	・ナツメグ	少々
	・お好みでむき枝豆	適量

#### 【作り方】

1. ゆり根は下処理の順に従い準備します(下処理の手順は裏面に!).ハムは5mm幅に切ります。
2. 沸騰したお湯に塩少々(分量外)とゆり根を入れ、4分間茹でます。  
※ゆり根を茹でる時は、大きいりん片から茹でて、茹で上りのムラを防ぎましょう。
3. 茹でて湯きりしたゆり根をボウルに入れ、マヨネーズを加えて荒く潰しながら混ぜます。
4. ナツメグ、ハムを加え混ぜ、塩で味を調えます。
5. 器に盛って、むき枝豆のをせて出来上がりです。

#### 【ポイント】

ゆり根の魅力である、馬鈴しょに似たホクホクとした食感と上品な甘みが楽しめる一品です😊  
味付けは、マヨネーズは少なめにして、塩で調整するのがポイントです!!粗びきコンショウを一振りすると大人な味に...

## くるまつり

期間中にご成約でうれしい特典!  
2022.11/1(火)⇒2023.3/31(金)  
KURUMATSURI 2022-2023

お米券 期間中、車両ご成約の方に  
3,000円相当分  
プレゼント!

【対象】  
新車ディーラー各社および、洗車・メンテナンスサービスの取り扱う新車・中古車(※成約金額30,000円以上)  
※お米券については、該当購入車両の取扱店および取扱期間のみに限り、ご成約される期間中に限り有効となります。予めご了承ください。

期間中に成約でうれしい特典!  
2022.11/1(火)⇒2023.3/31(金)  
KURUMATSURI 2022-2023

FunCross  
北海海運ダイハツ販売  
BASE  
専広スズキ車  
OUTLANDER PHEV  
専広三菱自動車販売  
DS:ES  
十勝三菱自動車販売  
CX-60  
北海道マツダ販売  
マツダオートズム宮本販売  
The new Polo  
専エイコー  
フルスクラップ宮本  
ELF FORWARD  
東北海運自動車販売

特典の開催にご期待ください!  
ニューイヤー  
モーターショー2023  
1月27日～28日

【対象】  
十勝農産物産直会(アグリアリーナ)  
河東郡芽室町字自衛西2番9番1号  
※社会福祉(こども)会館(芽室町)も対象となります。変更となる場合がございます。  
※本会館に限り、11/27(日)～11/28(月)の2日間開催となります。

## 早期予約 キャンペーン

十勝管内  
早期予約  
2022年11月～12月ご契約分  
予約対象車種 スズキJA特別パッケージ車(CARRY・SUPER CARRY・EVERY)

スタッドレスタイヤ  
+ホイール付き

CARRY  
JA特別パッケージ  
プラス 20,000円分  
シガーライター  
アンチロックブレーキ  
スライドドア  
の5個プレゼント!

110,000円  
※車両本体価格 1,081,720円  
※登録費用 66,280円

132.1万円  
※車両本体価格 1,251,420円  
※登録費用 69,680円

EVERY  
JA特別パッケージ  
エブリィ PC  
EVBS-JS 4WD 4AT  
141.9万円  
※車両本体価格 1,363,230円  
※登録費用 59,770円

期間中は、対象車種全てが  
スタッドレス  
タイヤ4本  
+ホイール付き

お問い合わせ(電話): 0155-62-4792  
(JAめむろ第1スタンド 担当:水内)

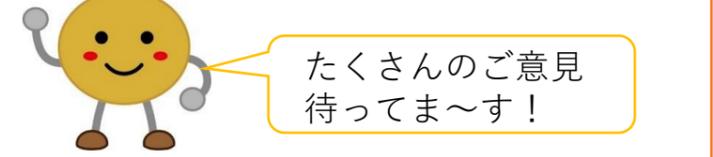
## 准組合員の意見集約について

当組合では准組合員のご意見を集約するため、金融中央店カウンターにご意見箱を設置しておりますが、このたび、受信用メールを設置いたしましたので、必要事項を明記の上、ご活用ください。

※准組合員以外の方、必要事項の明記がない方からのメールは返信いたしかねますので、ご承知おさください。

- 【必要事項】
- ①氏名
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④電話番号
  - ⑤当組合に対するご意見・ご要望

メールアドレス: goiken@ja-memuro.or.jp  
お問い合わせ(電話): 0155-62-2311  
(JAめむろ 管理部 管理経理課)



たくさんのご意見  
待ってま〜す!

## JAめむろからプレゼント

締切  
12月7日(水)  
消印有効

読者の声をはがきでお送りいただいた方の中から抽選で「芽室産ゆり根入り野菜詰め合わせセット(1,500円分)」を5名様にプレゼントいたします!

下記内容を記入の上、官製ハガキにてご応募ください。沢山のご応募お待ちしております!!

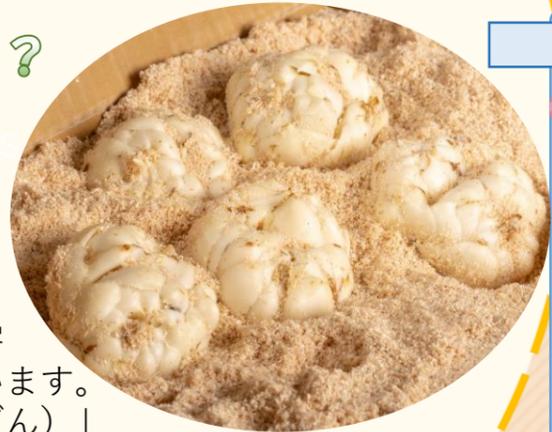
- 【記載内容】
- ①郵便番号
  - ②住所
  - ③電話番号
  - ④年齢
  - ⑤性別
  - ⑥よかった企画
  - ⑦ご意見/ご感想
  - ⑧ご利用のJA店舗

抽選で5名様に!  
芽室産ゆり根入り  
野菜詰め合わせセット  
(1500円分)を  
プレゼント!!

【宛て先】  
〒082-8650  
河西郡芽室町西4条南1丁目1番地9  
JAめむろ 営農部 営農情報課「のうきょう通信」係  
商品の発送をもって当選の発表に代えさせていただきます。

また、芽室産農畜産物をメインに使用したオススメ簡単レシピがありましたら、レシピコーナーにて紹介させていただきますのでFAX(62-6591)等にて是非お寄せください!

# ゆり根って何者??



ゆり根は、食用に適した百合の花の“球根”部分で、根っこは別にあります。りん片がいくつも重なり合ったこの“りん茎”の形から、「百合」という漢字があてられたと言われています。芽室町では「白銀（はくぎん）」という種類のゆり根を主に生産していますが、令和4年より「白玲（はくれい）」という新たな品種も出荷しています。

そんなゆり根が店頭に並ぶまでにかかる月日は、なんと**5年！！**

どのように育つのか見てみましょう！

Q. ゆり根にはどのような栄養がありますか？

ゆり根の主成分は、ジャガイモと同じく「でん粉」です。むくみの解消・予防に効用のあるカリウムや、整腸作用のある食物繊維、他にも鉄分が豊富に含まれています。また、お腹の中の胎児の成長に不可欠とされる葉酸も多く含んでおり、妊婦さんを応援する野菜です！

## ゆり根のQ&A

Q. ゆり根はどこで購入できますか？

ファーマーズマーケット愛菜屋（今年度の営業は11/30まで）とダイイチめむろ店さんにて購入可能です！

美味しいゆり根の見分け方！



色が白く、りん片がしっかりと重なっているものがオススメ！

## ゆり根の歴史

美しい花を咲かせる百合は世界中で愛され種類も豊富ですが、その球根を食用としているのは日本と中国ぐらいと言われています。

日本でゆり根が食用とされるようになったのは、江戸時代のこと。北海道では、大正時代に多度志村（たどしむら）の和田伊三郎（わだいさぶろう）という人物が小鬼ゆりから選んで栽培に取り組んだのが始まりとされています。

ゆり根として球根（鱗茎）が食用にされているゆりは、小鬼ゆりが主体、ほかに鬼ゆり、山ゆりなどがあります。

かつては野生のものが流通していましたが、現在はほとんどが栽培品です。国内では北海道が主産地で98%を占めています。

芽室町でのゆり根栽培は昭和40年代後半から始まりました。大規模で機械化された農業を展開する芽室町の数ある農作物の中で、ゆり根は植え付け・収穫など殆どが手作業でおこなわれ、特に関西地方で食べる習慣が多いことから、道外へ多く出荷されています。

引用：野菜の知識【ゆり根】<丸果石川中央青果> <http://www.maruka-ishikawa.co.jp/vegetables/items004/yurine.htm>  
JAめむろHP 十勝めむろの農業 農産物 ゆり根 <http://www.ja-memuro.or.jp/agri/farm.html>  
十勝めむろ 産地だより ゆり根編

### 1年目

**春** 植えつけ

養成球（ゆり根の種）を畑に植えつけます。

### 2年目

**秋** 畑の引越し①

春に植えつけた養成球を掘り起こし、別の畑へ植えつけます。

### 3年目

**春** 畑の引越し②

前年に植えつけた養成球をさらに大きくするために、もう一年違う畑に移して植えつけます。

### 3年目

**秋** 成長

3年もすると養成球はピンポン玉くらいからこぶし大くらいの大きさに成長します。

### 3年目

**冬** 増殖

この養成球のりん片をはがして培養土にふせこみ、冬の間に増殖させます。  
※白のがゆり根です。

### 4年目

**春** 休眠・休眠打破

春になったら一度JA施設の冷蔵庫に入れて、休眠を打破するために低温で過ごします。その後、また畑に植えつけます。

### 5年目

**夏** 蕾つみとり

毎年、7月上旬に蕾が出てきますが、花が咲く前に蕾を摘み取ります。花が咲くとゆり根の養分が花に取られてしまいます。球根に養分がいくようになるためにおこなう大切な作業です。

### 5年目

収穫時期のゆり根畑は一面茶色に！

### 5年目

収穫・販売

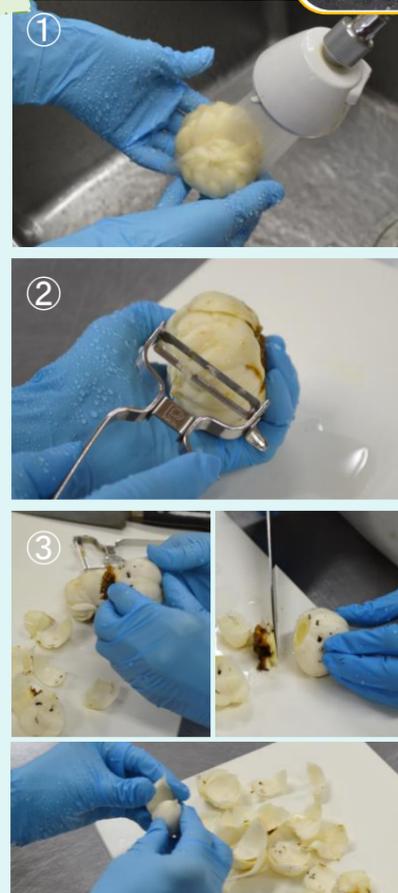
長い年月をかけてようやく販売できる年となりました！販売球となるゆり根を傷つけないよう、大切に畑から掘り起こして収穫です。収穫したゆり根は、おが粉と一緒に箱に詰め、しっかりと封をして出荷・販売されます。

## ゆり根の下処理の仕方

- ゆり根の汚れやおが粉を水で丁寧にしっかり洗い流します。
- 洗い流せないりん片外側の汚れた部分は包丁やピーラーで削り取ります。
- りん片を1枚ずつ取り外します。  
ある程度外したら、根の部分を包丁で切り、残りのりん片を外します。

あとは茶碗蒸しやかき揚げ、炊き込みご飯など、お好みレシピに使用しましょう！  
調理する際は、さっと下茹でするとアクが抜けて美味しく調理できます。

※写真は、ゆり根(白玲)Lサイズ



## Farmer's Voice

ゆり根は、癖がなく、上品な甘さを楽しめる栄養満点な野菜です。

中国では喉の鎮痛や安眠効果の薬膳として、日本でも鉄分・葉酸・ビタミンなど豊富で妊婦さんや産後のお母さんへピッタリな食材として扱われています。

ゆり根には、でん粉がとてもたっぷり。熟成するほど、うま味や甘味が増大しますので、正月食材だけでなく、1月～3月ごろのゆり根もぜひお試しください。

\*旬野菜 ゆり根情報\*

ゆり根は、購入時におが粉に包まれた状態であれば、そのまま冷蔵庫に。なければ、新聞紙に包んだ後、さらにビニール袋で包み冷蔵庫へ。1ヶ月程保存が可能です。

オススメの食べ方は、天ぷらやホイル焼きです！

芽室町百合根生産組合

黒田 繁樹 組合長（黒田農場）

就農年数：22年

ゆり根の他に、長いも、ゴボウ、じゃがいも、小麦、とうもろこし、レタス、キャベツを作付けしています！



土の中、白く見えるのがゆり根だよ！大きくなってるよ！

