

くわい

オモダカ科

参考文献
 講談社(編)(2013). からだにやさしい旬の食材野菜の本, 株式会社講談社
 霜村春菜(2014). 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
埼玉												
中国												

○産地情報

埼玉：旬である12月に最も入荷が多い。
 主に「青くわい」を栽培。
 以前は稲との混作栽培であったが、現在は単作栽培が主流。
 中国：12月に「青くわい」と「白くわい」が入荷

青くわい

国産の大半を
 占める品種。
 表面は
 青藍色。



その他

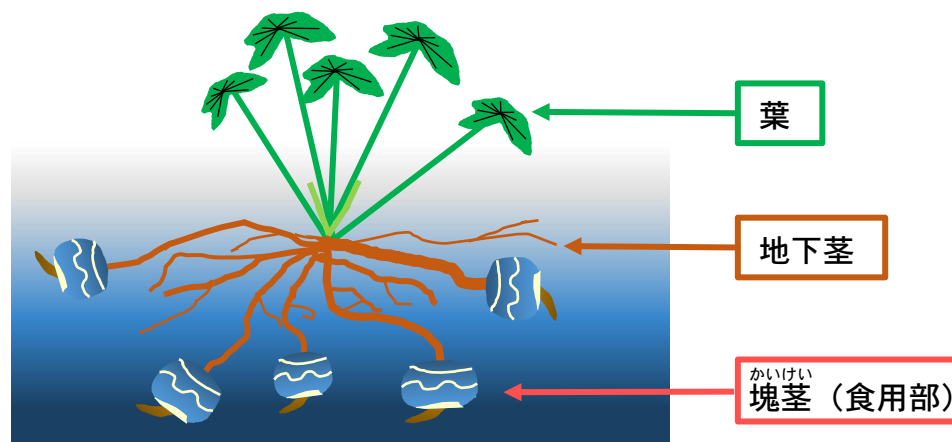
白くわい：主に中国で栽培。
 大きな楕円形。
 吹田くわい：大阪の吹田^{すいた}で栽培。
 小ぶりで形が良い。
 野生のオモダカに近い。

○くわいの選び方と保存方法

選び方	芽の部分に傷が無く、欠けていないもの。 表面に褐変が少ないもの。 整った形をしているもの。
保存	生 常温の場合は水を張った保存容器に入れて保存。 または新聞紙で包み、穴を開けたポリ袋に入れて10度前後で保存。(長期間冷蔵庫に保管しない)

○縁起が良い食材といわれる理由

昔から地下茎に沢山の子供を付けることから「子孫繁栄」
 長い立派な芽が泥の中から飛び出すその姿から「めでたい」
 とされており古来より、縁起を担ぐ食材として願いを込めて
 おせち料理には欠かせない食材である



○くわいの調理方法

くわいはアクが強いため、下ごしらえが必要。
 ①皮を剥いたあと水にさらす
 ②米のとぎ汁で下茹でを行う。この時、一度茹でこぼすと
 特有の苦味を取り除くことができる。

「青くわい」は栗に似たほっくりさとほのかな甘味、ほろ苦さ。
 「白くわい」は肉質がかため。味は淡白で苦味が強い。
 「吹田くわい」は肉質がきめ細かで苦味が少なく味が良い。

適した調理方法：煮物、素揚げやくわいご飯などの和食や
 クリーム煮でも美味しく食べることができる