



チコリー

～冬が旬の国産チコリー～

イラスト：小林祐美子

チコリーのプロフィール

【分類】キク科キクニガナ属

【原産地】地中海沿岸、中央アジア

【おいしい時期(旬)】冬1～3月

【主な栄養成分】チコリ酸、イヌリン、カリウム、リン、カルシウム、ビタミンB・C



見分け方

みずみずしく変色していない
全体にきれいな白色で
葉先は黄色っぽいグリーン色

触ったときに締まりがあり、
重みを感じる

NG

鮮度に注意!
茶色く変色した部分がある
葉先がしおれている



チコリーのいろいろ



チコリー
最もポピュラーなチコリー。10～15cm程度で、根元が白く葉先が淡い黄色。特有のほろ苦さとほのかな甘味が特長。生食でもみずみずしさやシャキシャキとした食感が際立つ。加熱調理もOK。



チコリーレッド(赤チコリー)
別名「レッドマンディープ」。大きさは一般的なチコリーと同様だが、根元は白色で葉先の赤紫色が特長。鮮やかな赤紫色は、料理のアクセントにも最適。



マンタレラ
別名「アスパラガスチコリー」。チコリーの仲間のイタリア野菜。ミズナに1/7サイズを掛け合わせたような見た目。シャキシャキとした食感とほろ苦さが特長。スープや炒め物など加熱するとアスパラガスのような風味と甘味に。

楽しみ方・食べ方のコツ

生でそのまま
葉を1枚ずつ剥がして、アボカド、トマト、卵生ハム、チーズなどのお好みの具やドレッシングをのせる

ポイント
チコリーレッドは加熱すると鮮やかさが失われるので、生のままサラダやカナッペなどにするのがお薦め



チカラダ
魚介などとマレに



加熱して

ソテー
バターソテーは風味が良く食べやすい。肉料理や魚料理の付け合わせにも

炒め物

オーブン料理
オーブンで焼くと相性がグッド。食べやすいカットし、ベーコンや魚介などと一緒

揚げ物

フライヤー
フライヤーは衣にチーズを加えるとおいしい

煮込みやスープ

ポイント
加熱の際は、しも汁を加えた湯に通すと少し変色を防げます

保存方法

とってもしっかりと乾燥しやすく日持ちしないよ



早めに食べ切り
ラップで包み冷蔵庫の野菜室へ

チコリーのチカラ

チコリ酸
苦味成分でポリフェノール的一种。老化予防や生活習慣病予防に効果的。根の部分に特に多く含まれ、消化促進、肝機能の働きを高める作用がある



チコリーコーヒー

イヌリン
水溶性食物繊維の一種。便秘解消や肥満予防に効果が期待できる。根の部分に特に多く含まれている

チコリーコーヒー
イヌリンの健康的なドリンク。チコリーの根を乾燥させ、焙煎すると、コーヒーの風味付けや代用として利用できる。欧州では古くから親しまれている

カリウム
高血圧予防に効果的。余分な塩分を体外に排出する作用があり、むくみ解消に役立つ

チコリーのじミツ

いろいろの呼び名
和名:菊苣菜
英名:チコリー(chicory)
仏名:マンディープ(endive)

歴史
起源は古代ローマ

江戸時代末期
日本に伝来。当時は特有の苦味が日本人の好みに合わなかった……西洋料理の広がりとともに使われるようになる

栽培
ベルギーやオランダで栽培が盛ん。軟白栽培が主流。日に当てずに白く栽培

