

【こちらは見本です】

【丸森特産ヤーコンプロジェクトの  
会員が使用できるチラシです】

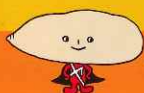
# 丸森特産 ヤーコン

MARUMORI YACON

**丸森特産のヤーコンは、安心・安全な健康食材です。**

丸森特産のヤーコンは、成長すると草丈が150センチ以上に伸びるキク科の多年草で、サツマイモに似た地中の塊根が食用となります。低カロリーで食物繊維が多いことから、ダイエット食品として注目され、整腸作用や血糖値を下げるなどの効果も期待されています。

宮城県丸森町では1997(平成9)年ごろから栽培が盛んになり、現在、県内有数の生産地といわれています。5月下旬から6月上旬に植え付け、10月中旬から12月中旬にかけて収穫。病虫害への抵抗性が強いので、無農薬・無化学肥料で栽培でき、安心・安全の健康食材です。



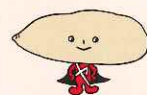
ヤーコンは宮城県丸森町の特産品です。



丸森  
特産

【こちらは見本です】

健康が気になる方におすすめ!!



# ヤーコンはこんな野菜です。

1

南米大陸のアンデス高地原産のキク科の多年生草本(根菜)です。

2

成長すると150センチ以上になり、ひまわりに似た大きな葉と茎をたくわえ、地中には、さつまいもに似た塊根を、1株当たり1~6キロ形成し、これが食用になります。

3

作物の中では飛び抜けて多くの、天然のフラクトオリゴ糖を、効果的に摂取できる野菜です。

4

不溶性食物繊維を多く含んでいるため、整腸作用があると言われています。

5

低カロリーの健康野菜で、ポリフェノールを多く含み、カルシウム、マグネシウム、ビタミンもバランス良く含んでいるので、現代の食生活に有用な野菜です。

6

食感は、梨のようにシャリシャリしていて、ほのかな甘みが魅力で、クセがなく、どんな料理にも、幅広く使える健康野菜です。そのままサラダにしたり、漬物や天ぷら、またきんぴらなどに最適です。

- ①大腸がんの予防効果が期待されます。
- ②ダイエット効果があると言われています。
- ③ポリフェノールは、体をサビさせる活性酸素を除去する抗酸化作用が強いと言われています。血管を健康にするので、アンチエイジング効果も期待されます。

## 野菜ソムリエのヤーコンかんたん料理例

ヤーコンはシャキシャキした歯ざわりが特徴で、クセがなくどんな料理にも幅広く使える健康野菜です。

レシピはホームページで「丸森町特産ヤーコン料理」と検索してください。



ヤーコン麻婆



おいも三兄弟サラダ



豚肉のヤーコン巻き



ヤーコン団子