

アケビ

○時期・・・アケビの旬は秋(8月下旬から10月中旬)

5月に花が咲き、秋になると果実が紫色に熟して自然に皮が裂け
中の果肉が出てくると「食べごろサイン」である。

○食べ方・・・1. そのまま生で、手ですくって食べることが一般的である。

2. 種ごと裏ごしをしてシャーベットにすることもできる

3. 皮は苦みがあるため、あく抜きが必要である
水に浸け、数時間～ひと晩おいてから調理する

※注意点・・・1. アケビは黒い種が多く、種は消化されにくい成分が含まれているため食べすぎには注意すること

(食べる際は、種を取り除くか・吐き出すかなどする)

2. 完熟したアケビは日持ちしないため、できるだけ早く食べること

○栽培・管理・・・1. 成長期や真夏は特に乾燥しやすいため、土の表面が乾いたらたっぷり水を与える。

(冬は休眠期であり、その時は、水やりを控えめにする)

2. 日当たりが良い場所を好むが、真夏の強い直射日光は葉焼けの原因になるため注意する。

風通しを良くすることで、病害虫の予防ができる

3. うどんこ病やアブラムシが発生しやすいため注意が必要である。

4. 春と秋に肥料を与えるが、夏の施肥は果実の品質に影響するため、控える。

○調理法・・・1. アケビの油焼き（山形県の郷土料理）

→アケビの皮の中に味噌や砂糖、みりんで炒り煮したひき肉・舞茸・しめじなどの具材を詰め、タコ糸などで結び焼き上げる料理のこと。

2. アケビの天ぷら

→細切りにしたり・そのまま揚げたりすることでおろ苦さが残り食べ応えが良い。

3. きんぴら風に炒めたり、バターで炒めるのもよく合い美味しい食べ方。

