

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、手でず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

○**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ほ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。

