

# 菊芋（きくいも）

ひはら  
松原農園提供

11月下旬～3か月しか食べるチャンスがありません。

菊芋は、糖尿病・生活習慣病・健康に良いと注目されています。

天然のインスリンとも言われ、医療現場からも熱く注目されています。



今夜のメニューで、菊芋を調理していただきました。

食感はシャキシャキ、サクサクといった感じで、噛んだ後にほのかに芋の甘みを感じられます。

さて、どこに入っているでしょう？！