

やまといも かんたんレシピ

とろろ汁

材 料

- ・大和芋 300g
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ3杯
- ・かつおの出し汁 少々

- ① 大和芋は皮をむいてすりおろし、すり鉢で良くすり込みます。
- ② ①にしょうゆ、塩、だし汁を入れて良く混ぜます、ご飯にかけてめしあがってください。
すりごま・青海苔を加えればよりいっそう美味しくなります。

まぐろの山かけ

材 料

- ・まぐろの刺身
- ・大和芋
- ・きざみのり 少々

- ① 器に盛り付けたまぐろの刺身の上に皮をむいてすりおろした大和芋をのせ、きざみのりをのせます。しょうゆやポン酢をかけて召し上がってください。

お好み焼き

材 料

- ・大和芋 200g
- ・小麦粉又はお好み焼き粉
- ・卵・キャベツ
- ・好みの具(ねぎ、いか、えび、コーン、チーズ、ベーコン) など
- ・かつおぶし・青海苔
- ・お好み焼きソース
- ・マヨネーズ

- ① 小麦粉を水で溶き、卵とすりおろした大和芋をまぜます。
- ② ①にきざんだキャベツと好みの具を入れて、フライパン又はホットプレートで焼き、かつおぶし青海苔をかけます。
- ③ ソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください。

大和芋のコロコロサラダ

材 料

- ・大和芋 150g
- ・きゅうり 1本
- ・トマト 中1コ
- ・たまねぎ 1/4コ

- ① 大和芋・きゅうり・トマトは大きめのサイコロ状に切っておきます。
- ② たまねぎはうす切りにして水にさらしてから、水気を切っておきます。
- ③ ①と②を好みのドレッシングであえて、召し上がってください。

大和芋のチップス

材 料

- ・大和芋 中2本
- ・揚げ油 適量
- ・青のり 適宜
- ・塩 少々
- ・とうがらし(お好みで) 少々
- ・すりごま(お好みで) 少々



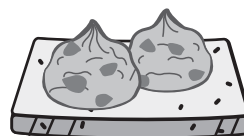
- ① 大和芋は、皮をむいて酢水(水カップ1に対して酢大さじ2)にしばらくつけたのち、水気をふきとり、スライサーで、薄くスライスします。
- ② 油をてんぷら鍋で熱し、①でスライスした大和芋を入れ、カリッと揚げます。
- ③ キッチンペーパーの上で油を切り、熱いうちに、青のり・塩・とうがらし・すりごまをお好みで味付けします。

※良く洗えば、皮をむかなくても食べられます。

大和芋のきんとん

材 料

- ・大和芋 400g
- ・甘露煮のくり 6個
- ・砂糖 大さじ7
- ・塩 少々
- ・みりん ・酢



- ① 大和芋は皮をむき適当な大きさに切り酢水でゆでます。
- ② 柔らかくなったらざるにあけ水気を切り手早くうらごしします。
- ③ うらごした大和芋をなべに入れ砂糖、塩、みりんを入れ弱火で焦げないように練り上げます。
- ④ 栗を入れ混ぜたら火を止め、冷ましてから盛り付けます。好みに砂糖を加減してください。

※おせち料理の一品として、ぜひお試しください。

やまといもは昔から滋養強壮、疲労回復の食べものとして珍重され、消化のよい食品であることが特徴です。

独特な風味と粘りを生かして、ぜひ、オリジナルクッキングにチャレンジしてみてください。