

2018年11月4日 産地視察バスツアー

# くまもとグリーン農業



ヤーコン・キクイモ レシピ集

©2010熊本県くまモン

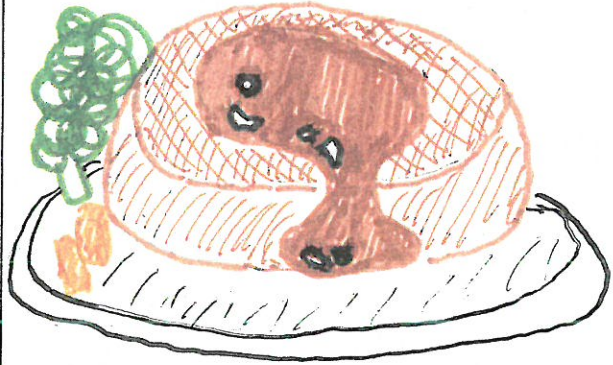
くまもとグリーン農業推進事務局

## レシピ① ～ヤーコンと豚ひき肉でシャキシャキバーグ～

### ◆材料 2人分

・豚ひき肉	250g
・塩こしょう	少々
・ヤーコン	100g
・卵	2分の1個
・片栗粉	こさじ1
☆しょうゆ	大さじ1と2ぶんの1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆砂糖	小さじ1

(大葉、大根おろしをお好みでどうぞ！)



### ◆つくりかた

- ① ヤーコンは皮をむいて荒みじん切りにします。(水にさらさなくて大丈夫ですよ)
- ② 豚ひき肉に塩・こしょうをしてしっかりこね、みじん切りのヤーコン、卵、片栗粉を加えてこねます。
- ③ フライパンに油をしき、②のネタを丸めて焼きます。
- ④ 火が通ったら、☆の調味料を加えます。ざっとからめたら出来上がりです！
- ⑤ お好みで大葉や大根おろしを添えてください。

## レシピ②

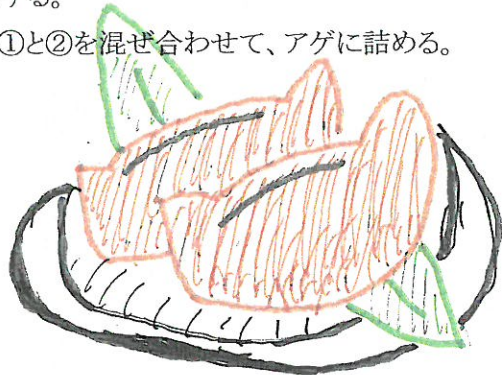
## ～ヤーコンのいなり寿司～

### ◆材料

米	2.5合
ヤーコン	500g
シイタケ	5枚
ニンジン	3分の1本
アゲ	12枚
★寿司酢+酢	0.3合
★砂糖	大さじ4
★塩	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	大さじ2分の1
☆塩	小さじ1

### ◆つくりかた

- ① 米を炊き、★を加えて寿司飯にする。
- ② ヤーコン、シイタケ、ニンジンをお油で炒め、☆の材料で味付けする。
- ③ アゲは油抜きし、しょうゆと砂糖(少々)で味付けをする。
- ④ ①と②を混ぜ合わせて、アゲに詰める。

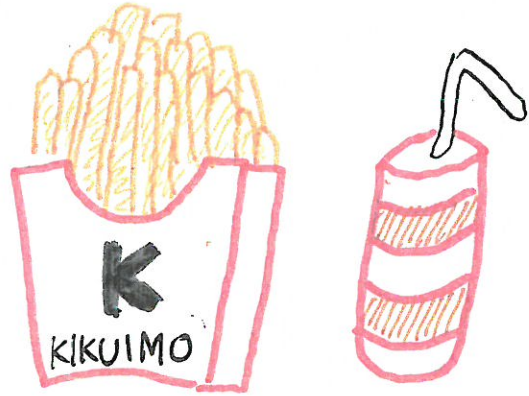


レシピ③

～簡単！フライドキクイモ～

◆材料 1～2人前

キクイモ	小1本
片栗粉	大さじ2
乾燥ハーブミックス	適宜
食塩	ひとつまみ
粗挽き胡椒	適宜
オリーブオイル	大さじ1と半分



◆つくりかた

- ① ビニール袋に片栗粉・乾燥ハーブミックス・塩・粗挽き胡椒を入れてふりふりし、衣を作る。
- ② キクイモは洗って端と芽(あれば)を切り落とし、皮付きのまま1cm程度の厚さの輪切りにする。
- ③ ①に②を入れ、袋をふりふりしてキクイモに衣をつける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、③を1枚ずつフライパンに並べて揚げ焼きにする。
- ⑤ ときどき裏返ししながら、揚げ焼きにし、表面がこんがりきつね色になったら完成！

レシピ④ ～ほんのり甘～い♪ キクイモのポタージュ～



◆材料(4人分)

キクイモ	500g
玉ねぎ	2分の1個
バター	40g
水	500ml
コンソメ(固形)	1個
塩コショウ	少々
生クリーム	150ml

◆つくりかた

- ① キクイモの皮を剥く。最初はピーラーで剥いていきます。
- ② 入り組んだ所は切り離し、ナイフやスプーンを使って剥いていきます。
- ③ 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。皮を剥いたキクイモは小さく切る。
- ④ 鍋に中火でバターを熱し玉ねぎとキクイモを5分程度炒める。
- ⑤ 水とコンソメ、塩こしょうを加える。湧いたら弱火にして20分ゆでる。
- ⑥ 粗熱が取れたら生クリームを加え、ミキサーでなめらかにする。
- ⑦ 鍋に戻し再度温める。器に注ぎ生クリームを垂らす。