



やさい王国の とれたてたより

第36回

つくね芋

とも呼ばれます。

長芋と似ていますが、

こちらは強〜い粘りが特徴！

“とろろ”にするのもよし、

“グラタン”や“お好み焼き”もよし！

生でも焼いても揚げてても良しで万能選手！

やまといも

すりおろしのコツ！

すりおろす量だけ皮をむき、残った皮のある部分を握ります。
これですりおろすと、滑らずかゆくもないので手袋いらず！
皮をむいた後、水に10分漬けてからすりおろすと変色も防止。

お好み焼きにもなる？！

やまといもの和風グラタン



材料:

- やまといも 1個
- 絹豆腐 200g
- 舞茸 1パック
- 長ねぎ 1/2本
- ピザ用チーズ 適量
- マヨネーズ 適量



すりおろして
醤油・みりんにつけて海苔で巻き
170度で揚げれば
おいしい磯部揚げ！

- 濃縮めんつゆ 大さじ1
 - 味噌 大さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2
 - 卵 1個
- 混ぜセット

豆腐、マヨ、
チーズ抜き！
混ぜた材料
を焼くと...
お好み焼き!!!

やまといもはすりおろし、豆腐は水を切ってつぶします。

舞茸は細かくしてバターで炒め、塩こしょう。

長ねぎを粗みじん切りにしたら、

混ぜセットとやまといも、ねぎ、舞茸を混ぜる。

耐熱皿に豆腐、混ぜた材料の順に入れ、チーズと

マヨを適量かけてオーブントースターで約10分！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

