

カ

ハ コ ン

見た目は
さつまいも？

でも食感は
シャキシャキ！

味は甘くて
フルーティー！

生でも料理でも大丈夫！
オンリーワンの野菜です。

下ごしらえ

生食に使用する場合は皮をむきます。
加熱する場合はよく洗い、皮ごとそのままでも大丈夫です！
中の白色を変色させたくないときは切ってすぐに水にさらします。

＼かんたん！

ヤーコンの味噌きんぴら



材料:

ヤーコン 50g
にんじん 1/4個
味噌 小さじ1.5
酒 小さじ1
みりん 小さじ1

ヤーコンとにんじんを細切りにして炒め、
火が通ったら調味料も炒め合わせて完成！

スライスして
素揚げすると
甘みが強まり
ヘルシーおやつに！



ヤーコンの中華炒め
食感がタケノコ代わり？
ほのかな甘さも
ほどよくマッチ！



簡単な作り方:

材料を細切りにして肉に片栗粉、
酒、醤油、生姜を揉みこんでから
ガラスープの素と全て炒めるだけ！

やさい王国の

とれたてたより

第43回



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)

