

「さといも」を使ったレシピ

里芋の炊き込みご飯

材料(4人分)

- ・里芋 2-3個(200g) ・ごぼう 1/2本(60g)
- ・油揚げ 1枚 ・米 2合(360ml)
- ・酒 大さじ2 ・しょう油 大さじ1/2 ・塩 小さじ1/2

作り方

- ①米はといで30分水に浸す。
- ②里芋はスポンジでこすり、皮をむき小さめの一口大に切る。
ごぼうは皮をこそげてさがきにし、水に5分程さらし水けをきる。
油揚げは油抜きをし、縦半分、横細切りにする。
- ③①の【水・大さじ3】を除き、酒・しょう油・塩を混ぜ入れ②をのせ、炊飯器で炊く。



里芋と桜エビのおやき

材料(4人分)

- ・里芋 360g ・桜エビ(粗く刻む) 16g
- ・青ネギ(小口切り) 10本 ・サラダ油 適宜

調味料【A】

- しょう油 大さじ1 みりん 大さじ2 小麦粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ2 塩 少々

作り方

- ①里芋は洗い、皮ごとラップに包んでレンジ(600w)で7分程加熱する。
柔らかくなったら皮をむきつぶす。
- ②①に調味料【A】を入れて混ぜ、桜エビ・青ネギを加える。
8個に分け、円形にまとめる。
- ③フライパンを温めサラダ油をなじませ、②を入れて両面を色よく焼く。



里芋のポタージュスープ

材料(4人分)

- ・里芋 300g ・ねぎ 1/2本(85g) ・玉ねぎ 1/2個(120g)
- ・コンソメ 1.5個 ・水 400cc ・牛乳 350cc
- ・サラダ油 大さじ1.1/2 ・塩・胡椒 適宜

作り方

- ①里芋はよく洗い、皮ごと柔らかくなるまで茹で漬しておく。
- ②玉ねぎ・ねぎは薄くスライスし、鍋にサラダ油を入れ、焦がさないように炒める。
- ③②につぶした里芋・水・コンソメを入れ煮る。
具材が柔らかくなったら火を止め少し冷ます。
- ④湯気がおさまる程度冷ましたら、ミキサー・ハンドミキサーなどでかき混ぜる。
- ⑤④の中に、牛乳を入れ焦がさないように温める。
塩・コショウで味を調える。



里芋豆知識

山に自生する山芋に対して、里で栽培されることから里芋と呼称されるようになったとされています。里芋のぬめりは、便秘予防や糖尿病予防に効果的。手に酢水をつけて里芋の皮をむくと、痒みを防げます。