

「ヤーコン」を使ったレシピ



ヤーコンとは？

中南米アンデス高地原産のキク科の根菜で、フラクトオリゴ糖・食物繊維・ミネラルを豊富に含んだ健康根菜です。血糖値を下げる効果もあります。

ヤーコンのシャキシャキきんぴら

材料(4人分)

・ヤーコン 中2個(450g) ・人参 中1個(110g)
・ごま油 大さじ2 ・白ごま 適宜

調味料

〔 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 〕
〔 しょう油 大さじ2 顆粒だし大さじ1 〕

作り方

- ①ヤーコンの皮をむき、5~6cmの拍子切りにする。10分ほど水に晒しあく抜きをし、人参は細切にする。
- ②フライパンにごま油とヤーコン・人参を入れ、火にかけて強火で炒める。
- ③全体にごま油を絡ませたら、残りの調味料を入れる。
- ④③を2分程混ぜ合わせ、白ごまを振りかけて出来上がり。
*お好みで、薬味・鷹の爪を入れても良い。



ヤーコンの塩昆布和え

材料

・ヤーコン 中1個(200g) ・人参 中1/2個(90g)
・玉ねぎ 1/4個(60g) ・塩昆布 適宜(20g位)
・ごま油 少々

作り方

- ①ヤーコンの皮をむき3~4cmの細切にして、水に晒しあく抜きをする。
- ②人参・玉ねぎは、薄切りの細切にして水に晒す。
- ③ヤーコンをざるにあげ、②の野菜の水気を絞る。
- ④③を合わせて塩昆布を混ぜる。
- ⑤お好みでごま油を加えるとよい。



ヤーコンの磯部揚げ

材料(4人分)

・ヤーコン 中1個(280g) ・青のり 適宜
・てんぷら粉 適宜 ・水 適宜 ・揚げ油 適宜

作り方

- ①ヤーコンはよく洗い、皮ごと5mm位の厚さに切る。
- ②天ぷら粉と水、青のりを合わせ衣を作る。衣にヤーコンをくぐらせ180度の油で揚げる。
- ③カラッと揚がたら盛り付けして出来上がり。

