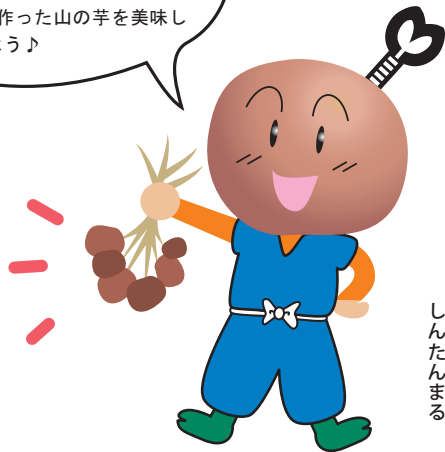


「やまのいも」の おいしい食べ方

山の芋は栄養豊富なのもちろん、消化促進作用もあるので「しっかりごはん」「小腹がすいた時」どちらにもオススメ。
おつまみ・おかず・おやつ何でもOK！
丹精込めて作った山の芋を美味しく食べよう♪



やまのいも流忍者
しんたんまる

～基本編～

山の芋を短冊で色々楽しみましょう

- ◎卵＋しょうゆ＋きざみのり（お好みでわさびを添えて下さい）
- ◎たらこ又は明太子をほぐしてあえる＋きざみのり
- ◎梅肉＋きざみのり（かつお梅であればさらに美味）
- ◎のりで巻いてわさびしょうゆで
- ◎いろんな野菜とあわせてサラダに（和風や中華風のドレッシングがよく合います）

とろろ（すりおろす）にして「山かけ」もカンタンおいしい♪

- ◎とろろをあたたかいご飯にそのままかけて、しょうゆだけでいただく
と山の芋本来の味が楽しめます
- ◎とろろに卵を入れ、濃い目のだし汁でのばしてご飯にかけると美味！
麦ごはんがあれば「麦とろ」です
- ◎刺身（まぐろやカツオ）をわさびしょうゆに浸して味付けし、上からとろろをかける
- ◎そばにかけて（そばつゆの中に入れてもよい）
- ☆きざみのりや三つ葉、わさびを添えるなど見た目にも美味しい山かけを楽しみましょう。
- ☆金属製のおろし金ですりおろすと、とろろが黒っぽく変色する事があります。

また、とろろは山かけに使うだけでなく・・・

- ◎味噌汁の具として（そのままスプーンで落とすだけでOK）
- ◎ちょっと上品なお吸い物の実として使う時は、とろろを小さくまるめて転がすように片栗粉をまぶし、さっとゆでる（周りの片栗粉が透明になればよい）
- ◎お好み焼きの生地に混ぜるとふっくら美味しいお好み焼きに
- ◎天ぷらの衣に加えると、衣がカリッと揚がります

～応用編～

山の芋で作るホワイトソース

<材料（4人分）>

山の芋	200g
バター	大さじ4
牛乳	3カップ
塩・こしょう	適宜

<作り方>

- ①山の芋は皮をむき酢水につけてぬめりを取り、おろし金ですりおろす
 - ②鍋にバターを溶かし①の山の芋を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる
- ☆ホワイトソースは用途に合わせてかたさを調節して下さい。牛乳を減らす場合は、生クリームを少し足してみてください。

山の芋のとろろがホワイトソースにも変身するなんてびっくり！

すごいねえ～



その他にも・・・

- ◎適当な大きさに切って串カツ風に
- ◎季節の野菜等と一緒に煮物にも
- ◎ポテトチップスはじゃがいもだけ？山の芋をスライサーでスライスして揚げ、塩をふれば「山の芋チップス」に！
- ☆山の芋をスライスする時は、手がすべりやすいので充分注意して下さい。酢水につけてぬめりを取るか、皮をむく時に持つ部分として皮を少し残しておけばすべりにくくなります。

しんたんまるの

ひとくちメモ

～山の芋の保存方法～

適度に湿らせたおが屑少々とともにビニール袋に入れ、冷暗所（冷蔵庫の野菜室等）に保管します。
山の芋は乾燥するとアクが出るので、おが屑が乾かないようにして下さい。

～アクぬきの方法～

使用する前に、皮をむいて酢水（水 300cc に対して酢大さじ1の割合）に 30 分ほどつけておいて下さい。



まだまだあるよ！



山の芋を使った代表的な和菓子に「軽羹（かるかん）」「上用（じょうよう）まんじゅう」があります。

かるかん

<材料>

山の芋	150g
さとう	150g
上新粉	150g
水	1/2 カップ

<作り方>

- ①すり鉢に、すりおろした山の芋・さとう・水を加え、よくすり混ぜる
 - ②①に上新粉を少しずつ入れ、さっくりと混ぜ合わせる
 - ③ぬれ布巾を敷いたボールかパットに②を入れ、10～15分位蒸す（蒸しあがりの確認は、竹串などをさして生地がついてこなければOK）
 - ④蒸しあがったら布巾ごと取り出し、冷ましてから適当な大きさに切る（取り出す際はやけどに注意して下さい）
- ☆③・④は、クッキングシートを敷いた耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する事もできます。ラップをかけて5分ほど加熱したら蒸しあがりの確認をして下さい。さらに加熱が必要な場合は、加熱しすぎないように少しずつ（30秒～1分位）様子を見るようにして下さい。

「かるかん」は名前の通り、ふんわり軽い羊羹みたい。中にあんこを入れた「軽羹まんじゅう」もあるね。

お～い



上用まんじゅう

<材料（約15個分）>

山の芋（正味）	60g
上新粉	100g
砂糖	120g
こしあん	300～400g

※紅白に分けたい時は、食紅少々

<作り方>

- ①山の芋はアク抜きをしてすりおろし、砂糖を加え混ぜ合わせる
 - ②①に上新粉を少しずつ入れていき、なじませるようにこねる（紅白にする場合はここで生地を二つに分け、一方に食紅を入れる）
 - ③上新粉（分量外）を手につけて②の生地を15個前後に等分し、こしあんを包み、まんじゅうの大きさ程度に切ったクッキングペーパーに包み口を下にして置く
 - ④布巾を敷いた蒸し器を火にかけて、湯気が上がったら③を並べて打ち水（霧吹き）をし、強火で約10分蒸す
 - ⑤蒸しあがったらすぐ皿にあげ、冷ます（うちわであおぐとよい）
- ☆食紅は、様子を見ながら極少量ずつ入れて下さい。
☆④・⑤は蒸気によるやけどに充分注意して下さい。蒸し器にまんじゅうを並べる時は少し火を弱め、手早く並べてから強火に戻すとよいでしょう。

「上用まんじゅう」は「お茶の席でも使えるまんじゅう」という意味なんだって。

へえ～！

結構なお点前で



抹茶をのんだ