

5. とっくり芋を使った料理編

① とっくり芋簡単ミートソースグラタン



[材料:5人分]

とっくり芋 …………… 400g
ミートソース缶(市販品) 1缶
木綿豆腐 …………… 1丁
玉ねぎのみじん切り 1/4個
にんにくのみじん切り …… 1片
オリーブ油 …………… 大さじ1
オクラ …………… 1ネット
粉チーズ …………… 適宜

A { 牛乳 …… 1/4カップ
生クリーム 1/4カップ
マヨネーズ …… 大さじ2
塩・胡椒 …… 各少々

B { トマトジュース 1/4カップ
ウスターソース 大さじ1/2

栄養価1人分

エネルギー 301kcal
たんぱく質 11.0g
脂質 18.8g
炭水化物 21.9g
食塩 1.5g

1. オクラは塩でもんでから塩ゆでし小口切りにする。とっくり芋は皮をむき、すりおろしAをいれよく混ぜ合わせる。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかけて香りがしてきたら玉ねぎを炒めしんなりしたらミートソースを入れBで味付けし3分中火で煮込み、一口大に切った豆腐を加え、2~3分さらに煮込む。
3. グラタン皿に、2を人数分に分けて入れ、オクラを散らし、1のとっくり芋を上からトロリとかけ、粉チーズをふり190℃のオーブンで約8分焼く。

② とっくり芋のサラダ



[材料:5人分]

とっくり芋 …………… 200g
大根 …………… 5cm分
玉ねぎ …………… 1/2個分
長ねぎ …………… 1本
白かまぼこ …………… 1/2本分
板のり(千切りにして) …… 1枚分

A { 酢 …… 大さじ3と1/3
だし汁 …… 大さじ2
醤油 …… 大さじ1と1/2
砂糖 …… 大さじ1と1/2
胡麻油 …… 大さじ1弱
塩 …… 少々

栄養価1人分

エネルギー 106kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 2.4g
炭水化物 17.8g
食塩 1.6g

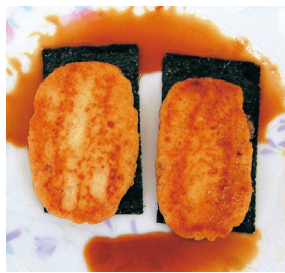
1. とっくり芋は長さ5cmのマッチ棒位の太さに切る。大根、玉ねぎはそれぞれ千切り、長ねぎは白髪ねぎ、かまぼこも板からはずし1cm幅の千切りにする。大根・玉ねぎは冷水に放しパリッとさせる。
2. Aのタレを合わせ作っておく。
3. お皿に1のとっくり芋、その上にかまぼこ、大根、玉ねぎ、白髪ねぎを大盛りにし、Aのタレをかけ、のりの細切りを飾る。

[いわき産とっくり芋の旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
とっくり芋(露地)												

③ とっくり芋のかば焼き豆腐

[材料:5人分]



木綿豆腐 …………… 2丁
とっくり芋 …………… 100g

A { 砂糖 …………… 大さじ2
醤油 …………… 大さじ3
みりん …………… 大さじ2
生姜汁 大さじ1/2カップ

a { すり胡麻(白) …… 大さじ2
片栗粉 …… 大さじ2

焼きのり …………… 2枚

b { バター …………… 大さじ1
サラダ油 …………… 大さじ1

栄養価1人分

エネルギー 214kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 11.4g
炭水化物 16.9g
食塩 1.6g

- 豆腐は粗くくずして、耐熱の器に入れ、ラップをせずに500wの電子レンジで6分加熱する。これをふきんをのせたザルにあげ、ふきんの上から木べらで押さえるようにして、水気を絞る。
- 1をボウルに戻して荒熱を取って、細くつぶす。そこへとっくり芋をすりおろしたものとaを入れよく混ぜ合わせる。
- 焼きのりは約4×8cmの大きさになるように1枚を8つに切り、ツヤのない面に2を平らにぬりつける。
- フライパンにbを溶かして、3の豆腐の側を下にして、時々ゆすりながら中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、のりの面も焼く。
- 4にAの合わせ調味料を加えて、強火にし、鍋をゆすりながらタレをからませる。

④ 鶏ひき肉だんご入りとろろ汁仕立て

[材料:5人分]



鶏ひき肉 …………… 200g
長ねぎ(みじん切り) …………… 6cm
卵 …………… 1個
春菊 …………… 1/3束
しめじ …………… 1パック
とっくり芋 …………… 300g
ゆずの皮 …………… 適宜

A { だし汁 2と1/2カップ
(だしの素) …… 小さじ2
みりん …………… 大さじ2
醤油 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ2
塩 …………… 小さじ1/2

B { 片栗粉 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/3

栄養価1人分

エネルギー 176kcal
たんぱく質 12.8g
脂質 4.9g
炭水化物 17.8g
食塩 1.9g

- 春菊は塩ゆでし、みじん切りにし、水気を切っておく。鶏肉の中に、Bの調味料と長ねぎ、卵、春菊を入れよく練り合わせる。
- Aの調味料を作り、煮立たせ、しめじはほぐしたものを入れ、次に1をスプーンですくい落とし入れ火を通す。
- 2を器に盛り汁もいれ、とっくり芋をすって1人前大さじ2程入れ、ゆずの皮を散らす。