

8. ヤーコンを使った料理編

[いわき産ヤーコンの旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ヤーコン(露地)												

① 豚肉とヤーコンの炒め物

[材料: 4人分]



豚肉 …………… 100g

下味用

酒 小さじ1
醤油 小さじ1

ヤーコン …………… 150g

ブロッコリー …………… 100g

生しいたけ …………… 5枚

サラダ油 …………… 大さじ1強

酢 …………… 大さじ1

醤油 …………… 大さじ1強

栄養価1人分

エネルギー 142kcal
たんぱく質 7.1g
脂質 8.8g
炭水化物 8.9g
食塩 0.9g

1. 豚肉は1口大に切り、酒、醤油で下味をつける。
2. ヤーコンは皮をむいて薄く切り、5分程ゆで水気を切る。
3. ブロッコリーは小房に分け、塩湯で2分くらいゆで、ざるにあげ水気を切る。
4. 生しいたけは大きければそぎ切りする。
5. 鍋を熱して油を入れ、豚肉を炒め肉の色が変わったら生しいたけ、ヤーコンを加えて炒め、酢、醤油を入れブロッコリーを加え合わせて火を止める。

② ヤーコンのきんぴら

[材料: 4人分]



ヤーコン …………… 200g

ごま油 …………… 小さじ1

醤油 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

赤とうがらし 1本

煎りごま 少々

栄養価1人分

エネルギー 65kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 1.7g
炭水化物 11.0g
食塩 0.3g

1. ヤーコンは皮をむき、5～6cmの拍子木切りにし、(酢)水にさらし、水気をきる。
2. 鍋にごま油を入れ、ヤーコンを炒める。
3. 砂糖・醤油・酒を入れ、赤とうがらしを入れて水気なくなるまで炒め、盛り付けて煎りごまをふりかける。