



ヤーコン料理 かんたんレシピ



こちらは見本です



丸森特産ヤーコンプロジェクト (事務局:丸森町農業創造センター)
TEL:0224-72-3028

ヤーコンを使った、おいしくてかんたんに作れるレシピをご紹介します

ヤーコンは、南米大陸のアンデス高地原産のキク科の多年草で、さつまいもに似た地中の塊根が食用になります。低カロリーで食物繊維が多いことから、ダイエット食品として注目され、整腸作用や血糖値を下げるなどの効果が期待されています。シャキシャキした食感が特徴で、クセがなく、どんな料理にも幅広く使える野菜です。



① 鶏肉のヤーコンはさみ揚げ

●材料(4人分)

- | | | | |
|--------|--------------------------|-------|--------------------------|
| ①鶏ひき肉 | 300g ※お好みで軟骨入りだと食感が楽しめます | ⑦塩 | 少々 |
| ②長ねぎ | 1本 ※青い部分をみじん切り | ⑧片栗粉 | 小さじ1 |
| ③おろし生姜 | 大さじ1 | ⑨ヤーコン | 中2本
※皮をむいて、5mmくらいの輪切り |
| ④麵つゆ | 大さじ1 | ⑩薄力粉 | 適量 ※衣用 |
| ⑤たまご | 1個 | ⑪たまご | 適量 ※衣用 |
| ⑥しいたけ | 2個 ※粗みじん切り | ⑫パン粉 | 適量 ※衣用 |

●作り方

- ①ヤーコンは、皮をむいて、5mmくらいの厚さで輪切りし、キッチンペーパーで水気をきっておく。
- ②ヤーコンと衣用以外の材料を、すべて混ぜて練る。練ったものを、輪切りにしたヤーコンではさむ。
- ③ヤーコンではさんだものを、薄力粉、卵、パン粉の順にまぶして、160℃～170℃の油で揚げ、油をききあげておく。

丸森特産ヤーコンプロジェクトの会員が使用できるレシピです

② ヤーコンの鶏団子スープ

●鶏団子材料(4人分)

- ①ヤーコン 100g ※みじん切り
- ②鶏ひき肉 100g
- ③長ねぎ 10cm ※白い部分をみじん切り
- ④片栗粉 大さじ1
- ⑤塩 少々

●スープ材料(4人分)

- ①白菜 1～2枚 ※千切り
- ②人参 5cm ※千切り
- ③長ねぎ ※鶏団子の残り 斜め千切り
- ④生姜 20g ※千切り
- ⑤水 600ml
- ⑥コンソメ 2個

●作り方

- ①鶏団子は、すべて混ぜ、よくこねる。
- ②スープは、水に人参、生姜を入れ、沸騰してきたら白菜、コンソメを入れる。
- ③鶏団子は、形を整えながら入れ、沸騰してきたら長ねぎを入れる。
※仕上げに、ごま油、少量の醤油を加えると風味が増します。

③ ヤーコンのしゃきしゃき醤油和え

●材料(4人分)

- ①ヤーコン 400g
- ②麵つゆ 70g ※タレ用
- ③ごま油 10g ※タレ用
- ④酢 2g ※タレ用

●作り方

- ①ヤーコンは、皮をむいて、ピーラーでスライス(きしめんのように)し、沸騰したお湯(酢を少々入れる)に入れて、10秒程度はしでかき混ぜながらゆでる。
- ②ゆでたヤーコンをざるにあげ、冷水にさらし、さめたらしっかり水を切って、さらに手でしぼる。
- ③合わせたタレで和えたら完成。



4 ヤーコンのきんぴら



●材料(4人分)

- | | | | |
|-------|------|-------|----|
| ①ヤーコン | 400g | ④いりごま | 適量 |
| ②麵つゆ | 大さじ1 | ⑤唐辛子 | 適量 |
| ③ごま油 | 大さじ1 | | |

●作り方

- ①ヤーコンは、皮をむいて、千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、ヤーコンをしんなりするまで炒める。
- ③麵つゆで味を整え仕上げにお好みで、ごま、唐辛子、ごま油をまぶす。
※カレーパウダーを加えても、おいしいです。

5 ヤーコンの豚肉巻



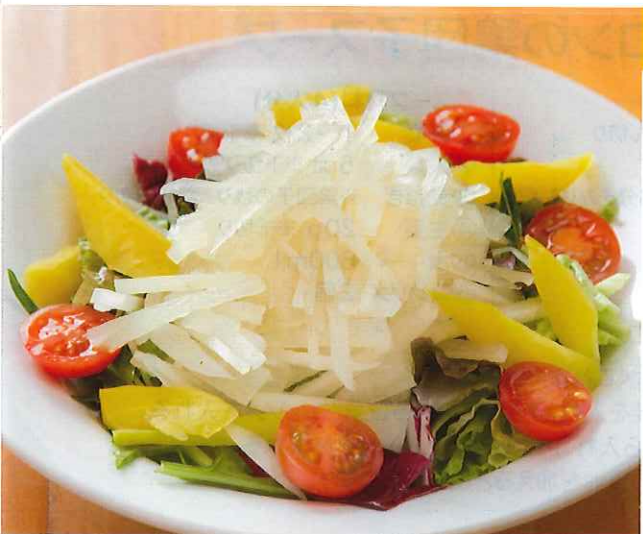
●材料(4人分)

- | | | |
|--------|------|----------------------|
| ①豚ばら肉 | 300g | ※スライス肉(しゃぶしゃぶ用、切落とし) |
| ②ヤーコン | 150g | |
| ③粉末からし | 適量 | |
| ④塩 | 適量 | |
| ⑤こしょう | 適量 | |

●作り方

- ①皮をむいたヤーコンを、千切りにして、粉末からしをまぶし、豚ばら肉で巻く。
- ②フライパンで、焼き色がつくまで焼き、仕上げに塩、こしょうを振る。

6 ヤーコンシャキシャキサラダ



●材料(4人分)

- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| ①ヤーコン | 200g | ④トマト | お好みの量 |
| ②リーフレタス | 2~3枚 | ⑤レモン汁 | 大さじ1 |
| ③玉ねぎ | 半分 | ⑥ドレッシング | お好みの量 |

●作り方

- ①皮をむいたヤーコンを、千切りにし、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ②その他の材料は、食べやすい大きさに切る。
- ③食べる直前に、お好みのドレッシングで和える。



●市販の「ヤーコンたっぷりドレッシング」をお使いいただくと、さらにおいしく召し上がれます。

7 ヤーコン団子



●材料(4人分)

- | | |
|-------|------|
| ①ヤーコン | 100g |
| ②団子の粉 | 90g |

●作り方

- ①ヤーコンは、皮をむいて、すりおろし、12個まるめる。
- ②沸騰したお湯で浮き上がるまでゆで、冷水でぬめりが取れるまで洗う。
※きなこ、あんこなどお好きな味でお食べください。

