

～万能食材～

里芋



お勧めレシピ

アクティブ野菜ソムリエ

足立 みゆき

里芋クリーム

○材料 <3人分>/里芋…300g A(砂糖…T1 水飴…T3 蜂蜜…T1 塩…少々)

お好みで、むき栗やドライフルーツを混ぜても美味しくいただけます。

○作り方

1. 里芋は皮ごと柔らかくなるまで蒸し、皮をむいて、滑らかになるまですりつぶします。
2. 1にAを練り混ぜます。

里芋もち～おはぎ&おやき～

○材料 <各6個×3種類=計18個分>/里芋…200g 白米…1.5合 水…300ml

小豆あん…420g

A(きな粉…T2 黒糖(粉末)…T1 塩…ひとつまみ) 醤油…適量

○作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大に切り、洗った白米、水と一緒に炊飯器に入れて炊きます。
2. 1をすり鉢に入れ、熱いうちにすりこぎでつぶして粘りを出します。
約750g出来るので、30g×6個、40g×6、55g×6に分けて丸めます。
3. 小豆あんは50g×6個、20g×6個に分けて丸めます。
4. <あんおはぎ> ぬれぶきんの上に50gのあんを広げ、30gのもちを包みます。
5. <きな粉おはぎ> ぬれぶきんの上に40gのもちを広げ、20gのあんを包み、
黒糖、塩を混ぜたきな粉をまぶします。
6. <お焼き> 55gのもちを小判型にし、フライパンにごま油をひいて両面を焼き、醤油を表面に塗って強火で香ばしく焼き色をつけます。

里芋の大学芋

○材料 <2～3人分>/里芋…200g A(砂糖…T2 醤油…T1/2 酒T1)

○作り方

1. 里芋は皮をむいて水にさらし、ぬめりを洗います。水気をよくふいて180℃の油でこんがりとなんが通るまで揚げます。
2. 大きめの鍋にAを入れて火をかけ、煮立って全体に泡がたったら揚げたての芋を入れます。

里芋のアーリオオーリオ

○材料 <2人分>/里芋…4個 ニンニク…1片 オリーブオイル…T2 塩…少々
黒胡椒…少々

○作り方

1. 里芋は皮ごと1cm幅の輪切りにして、フライパンで両面に焦げ目がつくまで焼き、塩を振っておきます。
2. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、ニンニクがキツネ色になったら火を止め、里芋にかけます。
3. 食べる前に黒胡椒をかけます。

里芋のグラタン

○材料 <2人分>/里芋…3個 牛乳…400ml 舞茸…2パック 塩…少々 ピザ用チーズ…50g
A(みそ…T1/2 こしょう…少々 バター…10g)

○作り方

1. 里芋は皮をむき、2～3等分に切ります。舞茸は小房に分けます。
2. 鍋に里芋と牛乳を入れて火にかけ、吹きこぼれないくらいの火加減にして、里芋が柔らかくなるまで煮ます。火からおろし里芋をつぶしてAを加えて混ぜます。
3. グリルを熱して舞茸をこんがり焼き、塩をふります。
4. 耐熱の器に3を入れて2をかけ、チーズをふります。220℃に熱したオーブンで10分焼きます。

里芋のスープ

○材料 <2人分>/里芋…2個 白ネギ…1/2本 水…400ml 昆布茶…t2
カボス果汁…少々

お好みでカボスを絞り入れてお召し上がりください。

○作り方

1. 里芋は皮をむいて1.5cm幅くらいに輪切りにする。長ねぎは薄く切ります。
2. 鍋に1と水を入れて、煮立ったらアクを取り除き、中火で10～15分ほど煮て荒熱をとります。
3. ミキサーに2を入れ、なめらかにし、鍋に戻して昆布茶で味を調えます。