

おすすめヤーコンレシピ6選!!

ヤーコンは阿見町の特産品で、日本で初めて阿見町で栽培されました。フラクトオリゴ糖やポリフェノールを多く含み、「機能性食品」として注目されています。サラダ、炒め物、揚げ物など、どんな調理法でもおいしく食べることができます。

ヤーコンの肉炒め



材料(2人分)	《作り方》
牛肉 100g	①ヤーコンをよく洗い皮をむく
ヤーコン 2本	②ヤーコンと牛肉を短冊切りにする
醤油 大さじ2	③フライパンに油をしいてニンニクを炒めて香りを出す
ニンニク 1かけ	④ヤーコンと牛肉を入れて炒める
サラダ油 適量	⑤醤油をまわしかける

ヤーコンのおひたし



材料(2人分)	《作り方》
ヤーコン 100g	① ヤーコンの皮をむいて千切りにする
わかめ 一握み	② 10分間、水にさらす
醤油 少々	③ ワカメを適当に切って皿によそう
	④ その上に水気を切ったヤーコンを盛り付ける
	⑤ かつお節をのせて出来上がり

鶏ひき肉とヤーコンの落とし揚げ



材料(4人分)	《作り方》
ヤーコン 60g	①ヤーコンの水気をよく切り2cmの千切りにする
鶏ひき肉 200g	②青ネギは小口切り、ショウガはみじん切りにしておく
青ネギ 2本	③鶏ひき肉に、卵、醤油、塩を加え粘りが出るまで混ぜる
ショウガ 1/2かけ	④③に青ネギと片栗粉を入れて混ぜる
卵 1個	⑤そこへヤーコンを入れてさらに混ぜ合わせる
塩 小さじ1/2	⑥160℃に熱した揚げ油の中へ⑤をすくって入れる
醤油 大さじ1	⑦きつね色になったら上げる
片栗粉 大さじ2	
揚げ油 適量	

ヤーコンの味噌汁



材料(5人分)	《作り方》
ヤーコン 小1本	① 鍋に頭とはらわたを除いた煮干しと水を入れる
酢水 適量	② ヤーコンの皮をむく
わかめ 4g	③ 厚めのいちよう切りにして酢水にさらしアクを抜く
煮干し 10g	④ 水気を切ったヤーコンを①の鍋に入れて火にかける
水 600ml	⑤ 沸騰して2分程度経ったら煮干しを取り出す
味噌 大さじ1強	⑥ ヤーコンが透き通ってきたら火を止める
	⑦ 味噌とわかめを入れてひと煮立ちさせる

ヤーコンのバター醤油焼き



材料(2人分)	《作り方》
ヤーコン 1/2本	①ヤーコンの皮をむき5ミリくらいの輪切りにして水にさらす
バター 10g	②熱したフライパンにバターを溶かしヤーコンを軽く
醤油 適量	焼き色がつくまで焼く
	③焼き色が付いたら弱火～中火にして醤油を絡める

ヤーコンのきんぴら



材料(2人分)	《作り方》
ヤーコン 1本	① ヤーコンの皮をむいて千切りにする
ごま油 大さじ1	② フライパンにごま油をしき、ヤーコンを炒める
めんつゆ 大さじ2	③ めんつゆを入れて炒め、鷹の爪を切って入れる
鷹の爪 1~2個	④ 軽く炒めて完成

FESは、茨城大学農学部 食育支援サークルです。阿見町教育委員会・JA茨城かすみ・町内8小学校と連携し、食育推進活動を行っています。HPに詳しい活動が載っていますので、ぜひご覧ください!!! (http://www.ib-ja.or.jp/ja/Kasumi/syokuiku_sinnki/index1.html) (「JA茨城かすみ」で検索してもご覧いただけます。)