



2019年10月28日放送の関西テレビ「よーいドン！」「産地の奥さんごちそう様！！」のコーナーで熊取町産の里芋が取り上げられ、本町の奥様方のご協力のもと、里芋料理のレシピを紹介しました！！

里芋の親子あえ

材料		手順
里芋 親芋 (やつ頭)	100g	1.親芋を半月にきる (1cm幅)
里芋 子芋	100g	2.水からゆがく (一度ゆでこぼし)
あえごろも用味噌		3.やわらかくなったら余分な水気を取り、白だしでうす味をつけ、熱いうちにマッシャーでつぶす
みりん	小さじ1	4.あえ衣用の調味料を入れてまぜる
さとう	大さじ1	5.子芋の皮をむき一口大に切り、やわらかくなるまでゆがく
すりごま	大さじ1	6.あえ衣の中にゆがいた子芋を入れてあえ、器に盛る。
ゆず	少々	7.天にゆずの線切りを載せて出来上がり
白だし	少々	※季節により枝豆などを入れても良い

里芋のバターごはん

材料 (6人分)		手順
米	2.5合	1.米を洗ってザルにとっておく
もち米	0.5合	2.里芋の皮をむき1cmぐらいに切り、さっとゆで、バターでさっと炒める
里芋	300g	3.ベーコンを5~6cmに切りこんがり炒める
ベーコン	200g	4.人参、しめじは小さく切る
しめじ	1/2パック	5.米の水加減をし、2.3を入れる
人参	60g	6.炊飯する
コンソメ (固形)	3個	※里芋はご飯と一緒に炊くのでゆがきすぎない
塩	少々	バターで炒める時もさっと炒める
酒	大さじ2	炊飯する前に塩加減をする
みりん	大さじ2	※お好みでブロッコリーの芽などトッピング

里芋唐揚げ

材料

里芋	L寸4~5個
塩・酒	少々
ころも用	
粉末塩こうじ	12g
片栗粉	大さじ2
こめ油	

手順

- 1.里芋L寸4~5個を皮をむき、一口大に切る(約6~8等分)
 - 2.塩、酒少々を入れ、15分ゆでる(少しかため)
 - 3.ゆでた里芋を水を切ってポリ袋に入れ、粉末塩こうじを一袋(12g)を入れ、30分ほどなじませる
 - 4.片栗粉大さじ2を入れ、混ぜる
 - 5.170℃のこめ油でさっと揚げる
- ※レモンやスタチを絞ったり、天つゆにもよく合います。

里芋チーズもち

材料

里芋	L寸5個
塩・酒	少々
片栗粉	大さじ2
ピザ用チーズ	適量
いりごま・のり	少々
濃縮めんつゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

手順

- 1.里芋L寸5個を皮をむいて4つ切りにする。
- 2.塩、酒少々を入れ、20分ゆでる
- 3.ゆでた里芋を熱いうちにつぶし、片栗粉を大さじ2を混ぜる(粉っぽさがなくなるまで)
- 4.ピンポン玉くらいに里芋を取り、平たく手のひらでのぼし、ピザ用チーズを適量つつみ込み、まるめて2cm位の厚さの丸に形をつくる。
- 5.いりごまとのりのどちらかをトッピングする。
- 6.フライパンで焼くときに、2倍濃縮のめんつゆ大さじ2、砂糖大さじ1を入れ、煮溶かし、焼いた里芋もちをからめる(砂糖の量はお好みで)

里芋のすいとんポタージュ

材料 (2人分)

・すいとんのタネ

長芋 150g
小麦粉 50g
水 50ml程度
インゲン豆 適量

・ポタージュ

里芋M寸2個
豆乳 100cc
㊦形ブイヨン 2個

手順

1. すりおろした長芋に小口切りしたインゲン豆、小麦粉、水を加えよく混ぜる
2. 1をスプーンですくい、沸騰したお湯でゆでる

1. お鍋に乱切りした里芋、豆乳、ブイヨンに合わせて加熱する
2. 1をフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする
3. 2をお鍋にあけ、牛乳を加えながら伸ばす
4. すいとんとポタージュを合わせる

里芋のティップソース

材料

里芋M寸2個
オリーブオイル 小さじ1
塩・こしょう 少々
ゴルゴンゾーラチーズ 150g

手順

1. 里芋を約15分間蒸す
2. 水にさらしながら皮をむく
3. ボールに蒸した里芋、オリーブオイル、塩、こしょう、ゴルゴンゾーラチーズを加える
4. 潰しながら混ぜ合わせる
5. 4を小皿に盛りつけパンとスティック野菜を添える