



☆JA越智今治女性部玉川支部☆「里芋」 レシピ



☆おばあちゃんの里芋の煮っころがし☆ (2人分)

・里芋・・・500g	・砂糖・・・60g
	・濃口醤油・・・大さじ3
	・和風だし・・・小さじ1
	・みりん・・・大さじ3



- ① 皮をむいた里芋を広口の鍋に入れ、砂糖、濃口醤油、和風だしを里芋全体にからめて強火にかけます。(ここでは、水は絶対にいれません。)
- ② 調味料をからめながら強火で煮詰めます。
- ③ 煮つまってきたら、水を里芋ひたひたに入れ、中火で落とし蓋をして煮詰めます。
- ④ 泡が細くブクブクしてきて、串をさしてスッと通るようならみりんを加えひと混ぜし、火を消して蓋をして蒸らして完成です。

***里芋の皮をむいて、ぬめりなどは取らずにそのまま煮っころがしにします。**

☆里芋コロッケ☆ (2人分)

・里芋・・・250g	・卵・・・1個
・人参・・・1/2本	・小麦粉・・・大さじ3
・玉ねぎ・・・1個	・パン粉・・・40g
・ピザ用チーズ・40g	
・塩コショウ・・・少々	



- ① 鍋に水をいれて、皮付きのまま里芋を入れ、沸騰して10分ゆでます。
- ② ①をザルにあげて皮をむき、マッシャー等でよく潰します。
- ③ 玉ねぎと人参をみじん切りにして炒めて塩コショウで味付けをします。
- ④ ②の里芋と③を混ぜ合わせて、コロッケの型を作ります。ピザ用チーズは、混ぜ合わせるか、真ん中に入れます。
- ⑤ ④を小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げて完成です。

***里芋がもちりして、美味しいですよ。小さく丸めてお子様にも食べやすくしています。**

☆いも炊き☆ (4人分)

・里芋・・・500g	・水・・・1,000ml
・鶏モモ肉・・・1枚	・酒・・・50ml
・人参・・・1本	・みりん・・・50ml
・生しいたけ・・・4個	・砂糖・・・大さじ1
・厚揚げ・・・1枚	・塩・・・少々
・ごぼう・・・1本	・しょうゆ・50ml
・こんにゃく・・・1枚	・かつおだし・・・小さじ1



- ①里芋は皮をむいて乱切りにします。鶏もも肉は一口大に切り、人参は乱切り、しいたけは軸を取り4等分に切ります。厚揚げは、10等分に切り、ごぼうは好きな大きさに切ります。こんにゃくはスプーンで一口大の大きさにします。
- ③大きめの鍋に油を薄くひいて鶏モモ肉を炒めます。水、かつおだし、ごぼう、人参を入れて煮ます。
- ④沸いたら、しいたけ、厚揚げ、こんにゃく、調味料を入れて味付けをします。
- ⑤中火で煮込み味がしみこんだら、ネギを散らして完成です。