

おすすめヤーコン料理アラカルト！



ヤーコンは、オリゴ糖、食物繊維、ポリフェノールを豊富に含んでいます。カロリーが低く、便秘の予防やコレステロールを低下させるなどの作用があり、現代に適した野菜です。

梨のようなシャキシャキとした食感で、生・炒め・煮・揚げ、どの調理法でも美味しいと思います。生芋のままの食感を生かして、酸味のあるドレッシングと和えるのをおすすめします。

ヤーコンはアクが強く、皮を剥くと黒くなります。黒くなくても味覚は変わりません。黒くならないようにするには、酢水にさらして、アクを抜く必要があります。

[ヤーコンと白菜のサラダ]

材料(4人分)

ヤーコン・・・160g
白菜・・・3枚
細ねぎ・・・2本
しょうが・・・1かけ
ドレッシング { 酢・・・大さじ3
 醤油・・・大さじ1
 レモン汁・・・大さじ1
 サラダ油・・・大さじ6

作り方

調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
ヤーコンは皮を剥き、4～5cmの長さの細かい短冊型に切り、酢水にさらし、水を切る。
白菜は3～4cmに切り、葉は5cm幅、軸は縦に薄切りにする。
ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
ドレッシングの半量で、を和えてしばらくおき、白菜と合わせる。食べるときに残りのドレッシングをかける。

[ヤーコンとツナのサラダ]

材料(4人分)

ヤーコン・・・200g
くるみ・・・適量
ツナ缶・・・1缶
塩・こしょう・・・少々
マヨネーズ・・・適量

作り方

ヤーコンは皮を剥き、拍子切りにし、酢水にさらして、水気を切り、ボールに入れる。
に刻んだくるみ、ツナを加え、塩・こしょうで下味をつけ、マヨネーズで和える。

[中国風サラダ]

材料(4人分)

ヤーコン・・・300g
赤唐辛子・・・2本
ドレッシング { 酢・・・大さじ4
 醤油・・・大さじ3
 みりん・・・小さじ2
 サラダ油・・・大さじ4
 ごま油・・・小さじ2

作り方

調味料を合わせドレッシングを作る。
赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
ヤーコンは皮を剥き、拍子切りにし、水にさらし、水気を切る。
ヤーコンに赤唐辛子とドレッシングを混ぜる。



[ヤーコン漬物キムチ漬け]

材料

ヤーコン
人参 大根
りんご しょうが

作り方

ヤーコンの皮を剥き、お好みの食べやすい大きさに切ります。人参・大根・りんご・生姜も同様に切ります。袋にキムチの素を加え、よく揉んで漬け込みます。3日ぐらいで食べることができ、1ヶ月は美味しく食べられます。

[ヤーコンと桜えびのかき揚げ]

材料 (4人分)

ヤーコン・・・100g
酢・・・少量
桜えび・・・40g
ピーマン・・・2個
薄力粉・・・1カップ
卵・・・4個
水・・・100cc

揚げ油
ごま油
青のり

作り方

ヤーコンは皮を剥き、千切りにして5分程度酢水にさらし、水気を切る。
衣をつくり、の野菜につける(衣に青のりを加えると色が引き立つ)
170度の油で揚げる。
揚げ油にごま油を少量加えると、カラリと揚がる。

[豚肉とヤーコンの炒め物]

材料 (4人分)

豚肉・・・100g
酒・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1
ヤーコン・・・150g
ブロッコリー・・・100g
生しいたけ・・・5枚
サラダ油・・・大さじ1強
酢・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1強

作り方

豚肉は1口大に切り、酒・醤油で下味をつける。
ヤーコンは皮を剥いて薄く切り、5分ほど茹で、水気を切る。
ブロッコリーは子房に分けて、塩茹でし水気を切っておく。
しいたけは大きいときは削ぎ切りにする。
鍋を熱し、油をひき、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、生しいたけ、ヤーコンを加えて炒め、醤油・酢を入れ、味を整える。
最後にブロッコリーを加え火を止める。



[豚肉とヤーコンのさっと煮]

材料 (4人分)

薄切り豚肉・・・200g
醤油・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
おろし生姜・・・小さじ1/2
ヤーコン・・・400g
ねぎ・・・5cm
ごま油・・・大さじ1と1/2
醤油・・・大さじ1と1/2
酒・・・大さじ1
スープ・・・1/2カップ
細ねぎ・・・少々

作り方

豚肉は5mm幅の細切りにし、醤油・酒・おろし生姜で下味をつけ、10分程度おく。
ヤーコンは長さ5cm、幅5mmの薄い短冊切りにし酢水にさらし、水気を切る。
鍋にごま油を熱し、豚肉とみじん切りにしたねぎを強火で炒める。肉の色が変わったら、ヤーコンを入れる。
ヤーコンに油が回ったら、調味料を入れ、汁気が少なくなるまで混ぜながら炒める。
器に盛り付け、小口切りの細ねぎを散らす。



[ヤーコンのおでん]

材料

ヤーコン
おでんの素材 (お好みのもの)
おでんのだし

作り方

ヤーコンは蒸し器で、15分程度蒸します。蒸しあがったら、皮を剥きます。(やけどに注意!!)
をおでんの中に入れる大根と同じように、少し厚めに切ります。
おでんのダシを作り、ダシの中に10分程度入れて、その他のおでんの材料と一緒にいれて、長時間煮込む。

