



今月のレシピ

ヤーコンのマーボー風



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 58



新井勝憲さん 【緑町】

南幌町ふれあい農園でとれたヤーコンを使った料理をご紹介します。ヤーコンのシャキシャキした食感と、マーボーのピリ辛の相性はピッタリ！ご飯が進みます。また、酢水につけておき、生で食べると梨に近い味と食感で、美味しく食べることが出来ます。



栄養ナビ 伊藤聡美 栄養士

ヤーコンはいも類です。梨のようなシャキシャキした食感があり、さつまいものような見た目が特徴です。甘みのあるオリゴ糖を多く含むため、砂糖やみりんなどの調味料を少なく調理することができます。また、今回のようにしょうがやにんにくなど香りのある野菜を入れることで味が深まりおすすめです。

nanporo club からポイント！

ヤーコンは火が通りやすいよう、薄目に乱切りにすると良い。

4人分の材料

[具材]

ヤーコン	500g	中華スープ	2カップ
豚ひき肉	160g	酒	大さじ2
長ねぎ	1/4本	砂糖	小さじ1
しょうが(すりおろし)	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片	味噌	大さじ1
サラダ油	大さじ1	片栗粉	大さじ1
豆板醤	小さじ1	水	大さじ2
		ごま油	小さじ1

ヤーコンのマーボー風



①ヤーコンの皮をむいて乱切りにし、酢を少々入れた水に4～5分さらし水を切ります。



②長ねぎをみじん切りにし、調味料A、B、Cをそれぞれ合わせておく。



③フライパンにサラダ油、A、豆板醤を入れて、火にかけて炒める。



④香りが立ってきたら、豚ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらヤーコンを加えて炒める。

⑤火が通ったら、中華スープを加え、沸騰したら軽くアクをすくい取る。

⑥Bを加えヤーコンが柔らかくなってきたらCを加えとろみをつける。

⑦仕上げにごま油をふって完成。

【1人分236キロカロリー 塩分1.5g】
【アレルギーなし】



広報なんぽろ

平成29年2月号
(通巻651号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp