

佐田地域

はしなみこんにゃくサラダ

【材料】 4人分

はしなみこんにゃく	200g
大根	100g
きゅうり	小1本
赤板(かまぼこ)	100g
マヨネーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 大根、きゅうりを千切りにし、塩をふっておく。
- ② こんにゃくを細切りにし、こしょうを少々ふっておく。
- ③ 赤板を赤いところが見えるように細切りにする。
- ④ 大根、きゅうりをかたくしぼる。
- ⑤ こんにゃくの水分をすてて、他の材料を加えてマヨネーズであえる。

橋波こんにゃくは、地域おこしの一環として佐田町橋波地区で約30年前に製造がはじめられました。今では佐田町の代表的な食材として知られています。

とても歯ごたえがあり、口の中ではずむような弾力があるのが特徴です。これは製造過程でこんにゃくの生地をよく混ぜることによってできるものです。

そのまま、刺身こんにゃくで食べたり、山芋かけや煮物にしてもおいしいです。



ヤーコンのきんぴら

【材料】 4人分

ヤーコン	200g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
赤唐辛子	1本
いりごま	少々

【作り方】

- ① ヤーコンは皮をむき、5～6cmの拍子切りにし、酢水にさらし、水気をきる。
- ② 鍋にごま油を入れ、ヤーコンを炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、酒を加え、唐辛子を入れて水気がなくなるまで炒め、最後にごまをふりかける。



ヤーコンの生産は、10年前から、佐田町朝原地区と原田地区の7軒で作り始められました。

オリゴ糖やポリフェノールがたくさん含まれる野菜で、茎と葉はお茶（ヤーコン茶）にして飲むことができます。

シャキシャキの食感がおいしいです。