

ヤーコンのきんぴら

【材料】（4人分）

| | |
|--------|------|
| ヤーコン | 200g |
| 人参 | 60g |
| 糸こんにゃく | 20g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| だし汁 | 大さじ4 |
| 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 人参もヤーコンと同じ長さに切る。
- ③ 糸こんにゃくは、食べやすく切る。
- ④ 鍋にごま油を入れ、ヤーコンを炒める。火が通ったら人参、糸こんにゃくを入れさらに炒める。
- ⑤ だし汁と調味料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。

ブロッコリーとさつまいものごま和え

【材料】（4人分）

| | |
|--------|-------|
| ブロッコリー | 1房 |
| さつまいも | 100g |
| しょうゆ | 大さじ1弱 |
| すりごま | 大さじ2 |



【作り方】

- ① ブロッコリーは、小房に分けてゆでる。
- ② さつまいもは、1cmの角切りにし、水にさらした後、ゆでる。
- ③ しょうゆとすりごまで和える。

