

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。

