

※ヤーコンは皮をむいた実質量

## ヤーコン入り揚げ餃子

材料(24個分)

- 餃子の皮 24枚
- ヤーコン 100g
- にんじん 50g
- ハム 70g
- 揚げ油 適量



- ① ヤーコンはぎょうざの皮に包めるぐらいの長さのせん切りにし、水にさらした後、水気をよく切る。
- ② にんじん、ハムも同様にせん切りにする。
- ③ ぎょうざの皮に①、②を包み、中温(170℃)に熱した油できつね色になるまで揚げる。

## ヤーコン梅マヨネーズ和え

材料(4人分)

- ヤーコン 200g
- 梅干し 大1~1.5個
- マヨネーズ 大さじ1強
- 青じそ 3~4枚



- ① ヤーコンは皮をむき、千切りにし15分位水にさらした後、水気をしっかり切っておく。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたきペースト状にしマヨネーズと混ぜる。
- ③ ヤーコンと梅マヨネーズを和える。
- ④ ③を器に盛り青じそのせん切りをちらす。

## 青菜のごま和え

材料(4人分)

- ヤーコン 50g
- ほうれん草 140g
- 春菊 60g
- 炒りごま(白) 大さじ2強
- 砂糖 小さじ2
- しょう油 大さじ1
- かつお節 1パック



- ① ヤーコンはせん切りにし1~2分茹で水気を切る。
- ② ほうれん草、春菊は茹で3~4cm長さに切る。
- ③ ごまをすって砂糖、しょう油を加えて①②を和え、かつお節を加える。

## ヤーコンの味噌漬汁

材料(4人分)

- ヤーコン 50g
- にんじん 30g
- 味噌 20~30g
- みりん 小さじ1
- 砂糖 大さじ1



- ① ヤーコンは半月切りにし1~2分茹でる。
- ② にんじんは一口大の薄切りにする。(厚いと漬かりにくい)
- ③ 味噌にみりんと砂糖を混ぜ、ヤーコンとにんじんを入れ5、6時間漬ける。
- ④ 食べる前に味噌を洗い水気を切る。

## ヤーコンとひじきのサラダ

材料(4人分)

- ヤーコン 100g
- ごまだれ 100g
- 長ひじき(乾燥) 10g
- めんつゆ 大さじ4
- きゅうり 1本
- にんじん 30g
- カニ風かまぼこ 3~4本
- ごま油・酒・酢 各大さじ1と小さじ1



- ① ひじきは水に戻し、熱湯に浸して柔らかくした後、ザルにあげて良く水気を切る。  
ヤーコンは千切りにし水に15分位さらした後水気を切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにし、カニ風かまぼこはほぐす。
- ③ ごまだれの材料を混ぜる。
- ④ ①と②をさっくり合わせて器に盛り、ごまだれをかける。

## いかとヤーコンの野菜炒め

材料(4人分)

- ヤーコン 120g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2個
- ピーマン 3個
- パプリカ 1個
- 小松菜 1/2束
- ぎんなん 40g
- イカ 2はい
- きくらげ 3枚
- オリーブ油 大さじ1
- 中華調味料 小さじ1
- しょうが汁 小さじ1
- 塩 小さじ2/3
- 酒 大さじ1
- めんつゆ 大さじ2



- ① 小松菜は茹で2~3cm長さに切り、きくらげは水で戻す。
- ② イカは皮をとり、胴の部分は一口大に切り表面に飾り包丁を入れる。足の部分は2~3cm長さに切り酒(分量外)につける。
- ③ 玉ねぎはくし形に切る。ヤーコン、パプリカ、にんじん、ピーマンは短冊切りにしヤーコンは水にさらす。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、ヤーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、ピーマン、パプリカ、イカ、きくらげ、ぎんなんの順に加え火が通ったらAで味付けをし、最後に小松菜をちらす。

## ヤーコンえびのうま煮

材料(4人分)

- ヤーコン 120g
- ブロッコリー 1/2株
- にんじん 1/2本
- セロリ 30g
- パプリカ 2個
- えび 300g
- うずらの卵 8個
- ごま油 大さじ1
- A 中華調味料 小さじ1
- 水 3/4カップ
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1



- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1/2 水大さじ1/2)
- ① えびは背わたを取り、酒と塩を加えた湯で茹でる。
  - ② ブロッコリーは小房に分け茹でる。ヤーコンとにんじんは半月切りにしヤーコンは水にさらす。パプリカ、セロリは乱切りにする。
  - ③ 鍋にごま油を熱し、ヤーコンとにんじんを炒め、にんじんがやわらかくなったらパプリカ、セロリ、えび、うずらの卵とAを加えひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 五目豆

材料(6人分)

- 大豆 200g
- ヤーコン 100g
- にんじん 50g
- ごぼう 100g
- こんにゃく 1/3枚
- 干しいたけ 10g
- 昆布 6g
- だし汁 3カップ
- しょうゆ 大さじ1と1/3
- 塩 小さじ2/5
- 酒 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ2
- 酢 小さじ2
- めんつゆ 大さじ1/2



- ① 大豆は水洗い後、一晩水に浸す。 ※今回は時間の都合で、水煮の缶詰を利用
- ② 干しいたけと昆布はひたひたの水に漬けて戻す。
- ③ 材料を全て大豆の大きさの角切りにし、アク抜きのためごぼうとヤーコンは水にさらし、こんにゃくは沸騰した湯で1分ほどゆでる。
- ④ だし汁に③を加えて調味し、水気を切った①、②を加えて煮立て、アクを取り、弱火にして材料が柔らかくなるまで煮る。

## ヤーコン入りいか人参

材料（4人分）

- ヤーコン 50g
- にんじん 50g
- するめ 20g
- A
- しょう油 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ2



- ①ヤーコンは3~4cm長さのせん切りにし約2分茹でる。
- ②にんじんは3~4cm長さのせん切りにし塩(分量外)をふってもみ、5分位おいたら熱湯をかける。
- ③するめは細く切り酒(分量外)に5~10分浸しておく。
- ④調味料Aを鍋に入れ一度沸騰させたらさましておく。
- ⑤よく水気を切ったヤーコン、にんじん、するめを合わせ④の調味料で半日漬ける。

## いかどり

材料（4人分）

- ヤーコン 150g
- にんじん 70g
- ごぼう 70g
- こんにゃく 60g
- しめじ 50g
- 鶏もも肉 100g
- サラダ油 小さじ2
- A
- しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 顆粒だし 小さじ1



- ①ヤーコン、にんじん、ごぼうは一口大に切り、ヤーコンとごぼうは水にさらす。
- ②こんにゃくは一口大に切り、さっとゆでる。
- ③しめじは小房に分け、鶏肉は一口大に切る。
- ④鍋に油をひき、しめじを除いた材料を入れ炒める。
- ⑤炒めたところに水300ccを入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑥最後にしめじを入れAで味付けをする。

## すいとん汁

材料（4人分）

- ヤーコン 200g
- 小麦粉 300g
- 大根 60g
- にんじん 1/2本
- ごぼう 1/2本
- 豆腐 1/2丁
- しめじ 60g
- さといも 2個
- 長ねぎ 30g
- 豚もも肉 120g
- 酒 大さじ2
- 顆粒だし 小さじ1

—しょう油味—

- しょう油 大さじ2
- 塩 少々

—味噌味—

- みそ 大さじ3
- しょう油 小さじ2



- ①大根、にんじん、さといも、長ねぎは一口大に切る。ごぼうはさがぎにし酢水にさらす。しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ②鍋に油を引き、手でくずした豆腐を炒め皿にあける。
- ③鍋に油をたし、2cm幅に切った豚肉を炒め火が通ったら①の野菜(ねぎは除く)を加え、水4カップを注ぎ野菜に火が通るまで煮る。
- ④ヤーコンは皮をむき、水にさらしてからすりおろし小麦粉と混ぜる。
- ⑤野菜に火が通ったら④をスプーンで落とす。
- ⑥⑤に火が通って浮いてきたら、豆腐とねぎを加えさっと火を通したのち味付けをする。※味付けはしょう油味でもみそ味でも好きな方で

### すいとんのアレンジ

- 小麦粉の代わりにそば粉を使ったり、片栗粉を使ったりするとまた違った食感のすいとんになります。(そば粉、片栗粉の分量は小麦粉と同じ)

※ヤーコンは皮をむいた実質量

## ヤーコン入りハンバーグ

材料（5人分）

- 豚挽肉 200g
- ヤーコン 200g
- 卵 1個
- パン粉 1/2カップ
- 牛乳 大さじ3
- みそ 小1
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 適宜
- オリーブ油 適宜



- ①ヤーコンは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。
- ②パン粉に牛乳をかけてしめらせる。(水気をきる)
- ③ボールに挽肉、水気を切ったヤーコン、パン粉、みそ、塩、こしょうを入れてよくこねる。
- ④③を5等分して小判型に形作り、オリーブ油を熱したフライパンで両面焼く。

## ヤーコンの ごま入りきな粉だんご

材料（5人分）

- ヤーコン 200g
- 白ごま 20g
- 酢 10cc
- 片栗粉 30g
- きな粉 35g
- 砂糖 30g
- 油 少々



- ①ヤーコンは皮をむいて水に3分くらいさらす。水気を拭いてすりおろし、酢を混ぜる。レンジに2分かけ、ざるに上げヘラで軽く水気を切る。※レンジで加熱するときは、ラップはしない
- ②①に片栗粉、すり白ゴマを加えてよく混ぜ、直径2cm位の棒状にのぼす。
- ③皿に薄く油を引き、②をのせてレンジに2~3分くらいかける。
- ④まな板にとり、包丁で小口に切って、きな粉をまぶす。

## ヤーコンと 鶏ひき肉の菊花揚げ

材料（4人分）

- ヤーコン 120g
- ごぼう 40g
- ねぎ 40g
- 片栗粉 大さじ2
- 鶏ひき肉 240g
- 春雨 40g
- A
- 酒 大さじ1/2
- こしょう 少々
- 塩 小さじ1/5
- 卵 小1/2個
- スキムミルク 40g



- ①ヤーコンとごぼうは皮を除き、5mmの粗みじん切りにし、下茹でする。ねぎもみじん切りにする。これらの野菜に片栗粉をまぶす。
- ②鶏ひき肉とAをねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、①を入れてさらに混ぜ16等分する。
- ③春雨を3cm長さに切り、②にまぶす。油でからって揚げ、油をきって器に盛る。※油の温度が低すぎると春雨がきれいに揚がらない。

## ヤーコンとにんにくの茎の炒め物

材料（4人分）

- ヤーコン 100g
- もめん豆腐 2/3丁
- サラダ油 大さじ2
- 豚もも薄切り肉 150g
- にんにくの茎 50g
- しめじ 1パック
- トウバンジャン 小さじ1
- A
- しょう油 酒 片栗粉 各小さじ1
- B
- オイスターソース しょう油 酒 各大さじ1
- 砂糖 小1
- 水溶き片栗粉(片栗粉小1 水小1と2)



- ①肉は食べやすい大きさに切り、Aにつけておく。
- ②豆腐は水切りして分量の半分の油で、両面油焼きする。
- ③ヤーコンは3~4cm長さの拍子木切りにし、5分茹でる。にんにくの茎は3~4cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ④フライパンに残りのサラダ油を加えて、中火で①の肉を焼きトウバンジャンを加えてからめ、にんにくの茎、しめじを加えて炒める。にんにくの茎が色鮮やかになったら豆腐を入れ混ぜる。
- ⑤強火にして調味料Bを加え材料になじませ、水溶き片栗粉でとろみをつける。