

食欲をそそる！優れた食品「やまと芋」

YAMATOIMO

# やまと芋

# RECIPE



## やまと芋とアボガドのサラダ



### 材料（4人分）

やまと芋……………100g	（ドレッシング）
アボガド……………100g	めんつゆ……………大さじ1
ポイルエビ……………50g	みそ……………小さじ1/2
（飾り用4本、残りはカットする）	しょうゆ……………小さじ1/2
セルフィーユ……………少々	オリーブオイル……………大さじ1/2
ベーコン……………2枚	
サンチュ……………5～6枚	

### 作り方

- ①やまと芋とアボガドは皮をむいて1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②ポイルエビと①を混ぜて、ドレッシングで和える。
- ③皿にサンチュと①を盛り、サンチュにサラダを巻いて食べる。

## やまと芋のシャキシャキサラダ



### 材料（2人分）

やまと芋……………130g	すり白ごま……………大さじ1
レタス……………70g	サラダ油……………大さじ3
水菜……………50g	ごま油……………大さじ1/2
（ドレッシング）	粒入りマスタード……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1	塩、こしょう……………少々
酢……………大さじ1	

### 作り方

- ①やまと芋は皮をむき、半分は3cm長さの千切りにし、残りはすりおろし、ボールに入れ合わせる。
- ②レタスは一口大にちぎり、水菜は4cmの長さに切る。ボールに入れ合わせて冷水にさらしてシャキとさせ、水気を切る。
- ③器に②を盛って①をのせる。ドレッシングはよく混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

## やまと芋のめんたいこ和え



### 材料（4人分）

やまと芋……………300g	ブロッコリー……………1/3個
めんたいこ……………1双(中)	マヨネーズ……………大さじ3
にんじん……………1/4本	酒……………小さじ1/2
きゅうり……………1本	塩……………少々
玉ねぎ……………1/2個	
トマト……………1/2個	

### 作り方

- 1 やまと芋は皮をむき、1cm位の厚さに切り、水から入れ竹ぐしを通るまで2~3回茹でこぼす。ザルに揚げ水気を切っておく。
- 2 めんたいこは、皮をとり、酒とマヨネーズで混ぜておく。
- 3 にんじん、玉ねぎ、きゅうりを千切りにして、少々塩でもみ、水洗いして水気を切る。
- 4 ボールに①②③を入れ、塩を入れ和える。

## カリカリじゃことやまと芋の酢サラダ



### 材料（4人分）

ちりめんじゃこ……………80g	水菜(飾り用)……………少々適宜
サラダ油……………小さじ1	(カンタン三杯酢)
やまと芋……………300g	米酢または穀物酢……………大さじ2
きゅうり……………1本	追い鰹つゆ2倍……………大さじ2
にんじん……………1/3本	水……………大さじ1
白ごま……………適宜	しょうゆ……………少々

### 作り方

- 1 ちりめんじゃこはサラダ油とよく混ぜておく。
  - 2 耐熱皿にクッキングシートを敷く。その上に①を広げ、電子レンジ強で5分ほど加熱し、カリカリに仕上げる。
  - 3 やまと芋、きゅうり、にんじんは4cmの長さにとろえて千切りにする。
  - 4 ③を器に盛り、①を上につぶりとかけ、白ごまをちらす。食べる直前に\*三杯酢をかける。
- \*土佐酢をかけてもおいしくいただけます。

## やまと芋 一口メモ



### ●現代の食生活に有効なパワー

やまと芋にはデンプン分解酵素アミラーゼが含まれており、ご飯、パン、麺類といったデンプン食品と一緒に食べると消化を助ける働きがあります。

また、ネバネバ成分は腸内のコレステロールを吸着して体外へ排出してくれます。しかも体内のコレステロール値が下がることで、更に肝臓への負担が軽くなります。

### ●良質な栄養素

ビタミンB1、B2、C、食物繊維、カリウムを多く含みます。これらの成分は大腸ガンや高血圧の予防に有効です。また、100g中500mgもカリウムを含有しており、体内のバランスを整えてくれる働きがあります。



埼玉グランドホテル提供



### やまと芋 Q&A

#### Q.やまと芋を食べると唇がかゆくなるのはどうして？

A. 皮をむいたりすったりすると、シュウ酸カルシウムの結晶が壊され、針状になります。これが皮膚や唇に刺さり、かゆみが発生するのです。シュウ酸カルシウムは酸にとっても弱いので、酢水につけてから料理したり、かゆくなっている部分にしモンをつけましょう。酸によって針が溶けてかゆみが治まります。

埼玉グランドホテル提供





## やまと芋 クッキング!!

### やまと芋の皮のむき方



皮は薄いので、大きめのスプーンを使うと簡単にむくことができます。  
包丁ではむきにくいカーブの部分も、面白いほどスルスルとキレイにむけます。

### やまと芋のアク止め



やまと芋は空気に触れると、黒くなることがあります。白く仕上げたい料理の場合は、酢水に浸すとよいでしょう。

## 山菜ごはんのやまと芋揚げ



### 材料 (4人分)

やまと芋	200g	(山菜ごはん)	
		ごはん	茶碗2杯
		山菜の水煮	50g
		しょうゆ	大さじ1
		菜の花	4本
		揚げ油	適量

### 作り方

- 1 やまと芋は皮をむいて、すりおろす。
- 2 山菜ごはんを混ぜて、ボール状に丸め、①を絡めて油で揚げる。

## やまと芋のお好み焼き風



### 材料 (5人分)

[A]	[B]
やまと芋	やまと芋
750g	400g
豚肉	ねぎ
170g	200g
キャベツ	サクラエビ
250g	大さじ2
お好み焼きソース	しょうが漬け
適量	大さじ2
かつおぶし	油
適量	適量

### 作り方

- (A) ① やまと芋は皮をむきすりおろす。キャベツは千切り、豚肉は一口大に切る。やまと芋、キャベツ、豚肉を混ぜる。
- (B) ① やまと芋は皮をむきすりおろす。ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。やまと芋、ねぎ、しょうが、サクラエビを混ぜる。
- ② フライパンに油をしき、混ぜ合わせたA①、B①を、好みの大きさにして焼く。
- ③ お好み焼きを皿に盛りつけ、お好み焼きソースとかつおぶしをお好みでかける。

## たこ焼き風やまと芋揚げ



### 材料 (1人分)

やまと芋	100g	かつお節	適量
紫キャベツ (千切り)	5g	具(ほたてorたこ)	
にんじん	5g	塩	小さじ1/3
水	10cc		
片栗粉	5g		
たこ焼きソース	適量		

### 作り方

- ① すりおろしたやまと芋に、紫キャベツ、にんじん、水、片栗粉、塩を入れて、スプーンでよく混ぜ合わせる。
- ② ①を冷蔵庫で30分位冷やす。
- ③ ②を取り出し、スプーンですくい、真ん中に具を入れ、ざつと丸め、160℃の油の中にそっと入れる。
- ④ 両面がカリッとなるまで揚げる。
- ⑤ ④に、たこ焼きソースをかけ、上にかつお節をふりかける。

## やまと芋の天ぷら



### 材料（4人分）

やまと芋……………300g      おろししょうゆ  
 ベーコン……………10枚      ……………(大根、しょうゆ適量)  
 板のり……………3枚  
 しし唐(飾り用) ……………4本  
 小麦粉、卵、水…(天ぷら用適量)

### 作り方

- 1 やまと芋は皮をむいて長さ8cm、厚み3mmの拍子切りにする。
- 2 ベーコンは3cm位、のりは5cm角に切る。ベーコンの上はやまと芋3本～5本を平らに束ねて、のりで巻く。
- 3 ②は天ぷらの衣をつけ揚げ、おろししょうゆで食べる。

## やまと芋の巾着



### 材料（4人分）

やまと芋……………350g  
 油揚げ……………5枚  
 ひじき……………50g  
 にんじん……………50g  
 ごぼう……………50g  
 菜の花……………10本

A	水……………1カップ
	砂糖……………大さじ2
B	しょうゆ……………大さじ4
	水……………2カップ
	しょうゆ……………大さじ3
	砂糖……………大さじ3
	酒……………大さじ1

### 作り方

- 1 やまと芋は皮をむいてから、すりおろす。ひじき、にんじん、ごぼうをAで汁が無くなるまで煮る。すりおろしたやまと芋と煮ひじきをよく混ぜる。
- 2 油揚げは熱湯で油抜きして、半分に切り、袋状にする。この中に①を入れてようじで口を留める。
- 3 なべにBの汁を作り、②を入れてじっくり煮込む。

## やまと芋の青のり風味フライ



### 材料（4人分）

やまと芋……………300g  
 しょうゆ……………大さじ1  
 パン粉……………適量  
 青のり……………適量  
 油……………適量

### 作り方

- 1 やまと芋は皮をむき、すりおろし、しょうゆを入れよく練って30分おく。
- 2 衣用にパン粉と青のりを合わせておく。
- 3 ①をスプーンで丸く取り、②の上に落として衣を良くつけて、油で揚げる。

## やまと芋のカスタードあん蒸しパン



### 材料（10個分）

やまと芋……………100g  
 グラニュー糖……………60g  
 卵黄……………1個分  
 牛乳……………50cc  
 ゆずの皮……………1/2個  
 ゆずの絞り汁……………1/2個

バニラエッセンス……………少々  
 ホットケーキミックス…200g  
 卵……………1個  
 牛乳……………130cc  
 アルミ皿……………10個

### 作り方

- 1 やまと芋は皮をむき、1cm位の輪切りにし、水から入れ、竹くしが通るまで2～3回茹でこぼす。
- 2 ざるにあげ、冷めないうちにフードプロセッサーに①とグラニュー糖を入れて混ぜる。卵黄、牛乳を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 3 ②を耐熱容器に入れラップをして電子レンジで1分加熱し、かき混ぜてから2分加熱する。ボトンと落ちる位の堅さにする。ゆずの皮をみじん切りにし、しぼり汁、バニラエッセンスを入れ、バットに広げて冷ます。
- 4 ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れ混ぜ、アルミ皿に③のをのせ、ミックスを八分目まで入れ、蒸し器で10分蒸す。