

揚げ海老芋の柚子あん掛け



ネットリした海老芋を揚げる事で、カリッと、香ばしくなり、そこに柚子のあん。

■材料（2人分）

海老芋	4個
青唐	2本
① 昆布・追い鰹	適量
② 出し汁	400cc
③ みりん	30cc
④ 砂糖	8g
⑤ 塩	少々
⑥ 濃口醤油	5cc
⑦ 酒	10cc
片栗粉	少々
柚子の皮	少々

■作り方

- ①海老芋は皮をむき、米のとぎ汁で湯がき、水でさらす
- ②昆布と鰹の出し（材料①から⑦）に追い鰹をして煮含める
- ③片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げ、キツネ色で取り出す
- ④素揚げにした青唐を添え、昆布と鰹出しの銀あんを掛け、押し金ですった柚子の皮をふりかける

■調理時間

約15分（海老芋は炊いて1日寝かせる方がよいとの事）

海老芋のきんぴら



ご飯やお酒のお供にピッタリ。海老芋のねっとり感に甘辛い味付けが絡んで、どんどん食べられます。食感も◎。

■材料（2人分）

海老芋	2個
人参	30g
砂糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
白ごま	少々
ごま油	少々
サラダ油	少々

■作り方

- ①海老芋と人参を千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①を入れ炒める。
（芋が引っ付きやすいので弱火から中火くらいで炒める）
- ③3分ほど炒めたら、砂糖と濃口醤油を入れ弱火にしてさっと混ぜ、炒める。
- ④火を止め、ごま油を少し入れ香付けし皿に盛り、白ごまをかける。
（好みでぎざみネギ、一味唐辛子などをトッピング）

■調理時間

約5分

海老芋まんじゅうの野菜あん



野菜と海老芋をたっぷり使ったヘルシーなのにボリュームな一品

■材料（2人分）

海老芋	4個
（洗ってレンジで5分加熱、皮をむいて潰す）	
① シーフードミックス	80g
チンゲン菜	2株
（塩少々入れた熱湯で茹でる）	
② 百合根	40g
（バラしてレンジで1分加熱）	
③ 白ネギ	15g（斜め切り）
④ 花人参	10g（レンジで1分加熱）
鶏ミンチ	40g
（おろし生姜を少し加え、砂糖・醤油でそばろを作る）	

■作り方

- ①鶏そばろを芯にして、マッシュした海老芋を海老芋の形を作り、小麦粉・パン粉をつけて油で揚げる。
- ②ダシ50ccに砂糖3g・薄口醤油3ccを火にかけ、①～④の材料を入れ火が通ったら、水溶片栗粉少々を回しかける。

■調理時間

約30分

海老芋バター



海老芋バターはとろりとした口当りのいいバターに仕上げ、チーズとバターの塩分が食パンやクラッカーにマッチして、お子様にも喜ばれます。

■材料（2人分）

海老芋	300g
バター	200g
クリームチーズ	60g
レモン	半分
塩	少々

■作り方

- ①海老芋300gを15分湯がく
- ②皮をむき、ミキサーに入れてください
- ③ミキサーに材料を全て入れてまろやかになるまで混ぜてください
（お好みで胡椒などかけても美味しいです。焼き立てのパンにおすすめです）

■調理時間

約20分

レシピ提供店舗名 みな都

住 所：大阪市中央区東心斎橋1-15-25
リッツビル1F
TEL：06-6253-2633
営業時間等：17：30～22：00
休業日：日曜日（第1・第3月曜日）



レシピ提供店舗名 大政寿司

住 所：富田林市常盤町10番34号
TEL：0721-24-9758
営業時間等：火～金
11：30～14：00、
17：00～22：00
土・日
11：30～14：00、
17：00～21：30
休業日：月曜日



レシピ提供店舗名 お食事処 ときわ

住 所：富田林市常盤町10番24号
TEL：0721-25-0308
営業時間等：11：30～14：00
休業日：土曜・日曜・祝日



レシピ提供店舗名 茶乃木

住 所：富田林市若松町西1-1850
TEL：0721-25-5317
営業時間等：10：00～17：00
休業日：日曜・月曜・祝日

