



やみつき必至！ねっとりホクホク 里芋のからあげ

材料(2人分)

里芋…300g、調味料(出汁…300ml、薄口しょうゆ…20ml、みりん…20ml)、塩・片栗粉・揚げ油…適量

作り方



1 里芋の皮を剥き、食べやすい大きさにカットする
2 塩を揉み込み、ぬめりを取るように流水で洗う



3 鍋に里芋と調味料を入れ10分ほど煮る
4 火を止め粗熱を取り味をしみ込ませる



5 里芋を取り出し水分をふき取る
6 片栗粉をまぶし180℃の油で5分ほど揚げ

定番の煮物から、さらにひと工夫

秋〜冬に旬を迎える里芋は、ねっとりとした独特な食感が特徴で、食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。子いもがたくさん増えることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物として、お祝い料理には欠かせません。煮物のままでも十分おいしいですが、ひと手間加えるとシンプルながら奥深いお店の味に。ぜひご賞味ください。

ちょっと 美味しい話

農家 井之上さん夫婦

里芋は3月末に1反の畑へ植え付けを行い、9月から12月末まで出荷しています。水が足りないと大きく広がるはずの葉が赤くなり枯れてしまい、水をやりすぎると腐りだめになるため、日照りの多かった今年の夏は気をつけて栽培しました。食べ方は煮ころがしが定番ですがおすすめですが、小さな物は蒸して岩塩をつけて食べると美味しいですよ。ほかにはベビーリーフをよく出荷しており、今後は果物栽培にも挑戦したいです。「あすかてくるで」に出荷している野菜が売り切れている時は本当にうれしいですね。夫婦で丹精込めて作っているので、野菜を食べて季節を感じてみてください。



ビュッフェレストラン奥河内に11月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

