

おいしいはすいもは…

里いも一種で、茎を食べる高知の郷土野菜。シャキツとした歯ざれのよさが魅力です。皮が明るい緑色でハリがあり、切り口が白くてきれいなものが新鮮。スポンジ状で味がよくしみこむので煮もの、汁の実、酢のものなどに。

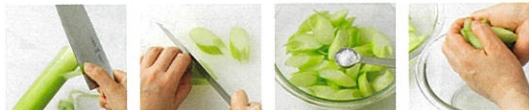
高知のはすいも

高知のはすいも

こじやんと
うまい!

はすいもの 基本のアク抜き

※それぞれの料理に合わせた下ごしらえをしてお使いください。



- よく洗い、包丁の刃を切り口にかけて引くようにして皮をむきます。
- 料理に使う大きさに合わせて切ります。
- 塩をたっぷりまぶします。
- よくもんで、水の色が透明になるまでしっかり流水でもみ洗いし、水気を絞って使います。

※かゆくなる場合があるので、衛生用手袋を使うと安心です。

はすいもの甘酢あえ (表紙の料理)

調理時間
約15分

主材料 (4人分)

はすいも… 1パック
大葉……………5枚
みょうが……………½個
かまぼこ ½本 (70g)

作り方

- はすいもは皮をむいて2cm厚さの斜め切りにし、水に5~10分さらす。水を捨てて塩小さじ½をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。
- 大葉は小さくちぎり、みょうがは斜め薄切り、かまぼこはたんざく切りにする。
- 砂糖大さじ½、酢大さじ½、塩少々を混ぜ、①と②をあえる。



お料理検索サイトへGO

JAグループ高知 19.5



はすいもとえびのうまみ炒め



主材料 (4人分)

はすいも……………1パック
むきえび……………150g
しょうが(みじん切り)…小さじ1
ねぎ(みじん切り)…大さじ1
にんにく(みじん切り)…小さじ½

作り方

- はすいもは皮をむき、乱切りにして水にさらし、熱湯でさっとゆでて水にさらす。
- えびは背わたを除き、しょうゆ小さじ1、酒大さじ1、かたくり粉小さじ1をまぶす。
- 水1カップ、塩小さじ½、砂糖小さじ1、かたくり粉大さじ½を合わせて混ぜる。
- 油適量を熱して②をさっと炒め、とり出す。
- ④のフライパンでしょうが、ねぎ、にんにくを炒め、①の水気を絞って加え、④をもどして炒め合わせる。③を加えて味をからめる。

調理時間
約20分

軽やかな食感のお手軽炒め。

主材料 (4人分)

はすいも……………1パック
鶏むね肉……………小1枚(200g)
酒……………大さじ1

作り方

- はすいもは皮をむき、2cm厚さの斜め切りにして水にさらす。水気をきって塩小さじ½をまぶし、10分ほどおいてもみ、熱湯に入れて混ぜながら1分ゆで、冷水にとって水気を絞る。
- 鶏肉は耐熱皿に入れて酒をふり、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3~4分加熱する。そのままさまして、食べやすくさく。
- ポウルにAを合わせ、①と②をあえる。

* 鶏肉はサラダチキンを利用すると手軽です。

A 練り白ごま大さじ1
マヨネーズ大さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩……………少々

はすいもとチキンのごまマヨあえ



調理時間
約20分

シャキシャキのはすいもを人気のごまマヨ味で。

はすいもとザーサイの中国風スープ



はすいものさわやかな緑が添える!

主材料 (2~3人分)

はすいも……………½パック
ザーサイ(瓶詰め・味つき)……………20g
しょうが……………1かけ
卵……………1個

A 水……………2カップ
鶏ガラスープの素……………小さじ1
しょうゆ…小さじ½
塩……………小さじ½
こしょう……………少々

B かたくり粉小さじ1
水……………小さじ2

作り方

- はすいもは皮をむき、5mm幅に切ってさっとゆで、水に5分さらす。
- ザーサイとしょうがはせん切りにする。
- 卵はときほぐす。
- Aを煮たてて②を加え、再び煮たらBでトロミをつける。③を流し入れ、ふんわりと固まったら①の水気を絞って加え、温まったら火を止める。

調理時間
約20分