



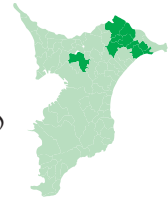
やまといもの主な産地

旭市・香取市・多古町・佐倉市



ふわっと大和焼き

粘り強いのが特徴の千葉のやまといも。
生食とは全く違う、フワフワの食感をぜひ味わって♪



材料(4人分)

やまといも …………… 300g
きゃべつ …………… 2～3枚
卵 …………… 2個
油 …………… 大さじ2
(参考) きゃべつ 1枚 : 100g



つくり方

- ① きゃべつを太めの千切りにし、油をひいていないフライパンに入れて弱火にかけ、ふたをして焦げない程度に蒸し焼きにする。
- ② 皮をむいてすりおろしたやまといもに、①と溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。

- ③ 熱したフライパンに油をひき、②を流し込んで両面を焼き、できあがり。(お好みで、かつお節、ソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください)

「やまといも」ちょこっとメモ

■ やまといもの取り扱い方法

やまといもは呼吸しています。真空パックの封を切って、切り口だけラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。すりおろしたものを板状に伸ばして冷凍すると、必要な量だけを折って使うことができます。

■ 皮はスプーンで簡単にむけます。

■ 手のかゆみ回避法

かゆみ成分「シュウ酸カルシウム」は酸に弱いため、調理前にいもを酢水につけたり、調理後に酢水やレモン汁などで手を洗うと、かゆみを取ることができます。

千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

🔍 検索