

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

やまと芋のガレット ～カレーアンチョビ風味～

やまと芋は、あまり細く切らない方が食感を楽しめます。ホットプレートなどでみんなワイワイ焼くのも楽しそう♪

材料 (4人前)

やまと芋	100 g
にんにく	1/2かけ
ベーコン	1枚
カレー粉	小さじ1/2
アンチョビペースト	小さじ1
塩・こしょう	適量
バター	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
パセリ	少々



作り方

- ① やまと芋とベーコンをそれぞれ、同じ長さになるよう5ミリ幅の細切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくとアンチョビペーストを入れ、溶かしたバターに香りをつける。
- ③ ボールに入れた①に、②を加え、さらにカレー粉、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、③を入れ、丸く形を整えながら弱火で両面をカリッと焼く。
- ⑤ 皿に盛り、中央にパセリを飾る。

やまと芋の上手な保存方法

やまと芋は、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。すりおろした物を、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。

ちばの
やさいの
こと

やまのいも※
生産量
全国3位

千葉県内の主な産地 多古町、佐倉市、旭市、香取市

※ 「やまのいも」：やまといも、じねんじょ、ながいも等

ちょこっとコラム やまと芋の“ココが困った～”

やまと芋は、調理するときに手がかゆくなるから、つつい献立から遠のいちゃう…。という方はいらっしゃいませんか？ 手のかゆみは、(個人差があるかと思いますが) 酢水で洗い流すと取れますので、試してみてください。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

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/pbmgm/>