

キクイモのかき揚げ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キクイモ 薄力粉 塩 水 揚げ油	400g 70g 小さじ 1/3 50cc 適量	① キクイモはよく洗い、せん切りにする。 ② 薄力粉と塩を合わせ、①を全体にまぶす。 ③ まぶした後に残った薄力粉に水を少量ずつ加え、濃度を調節する。※衣が固かったら水を少量ずつ水を追加する。 ④ ③の衣に②のキクイモを入れてさっくり混ぜる。 ⑤ 熱した揚げ油に④を入れ、きつね色になるまで揚げる。 ※衣を少なめにしたことで、カラッと揚がります。 ※皮をつけたままだと、香ばしく、食感が残ります。 皮をむくと、もっちりした食感になります。 ※油でよく揚げることで甘味のあるかき揚げになります。 衣に塩を加えているのとキクイモの甘味でそのまま食べても美味しいです。

キクイモのしゃきしゃき きんぴら

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キクイモ A { <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 酒 みりん 砂糖 鷹の爪 ごま油 すりごま	300g 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1 1 本 大さじ 1/2 適量	① キクイモはよく洗い、せん切りにする。 ② 熱したフライパンにごま油をひき、キクイモと鷹の爪を入れて炒める。 ③ キクイモが透き通ってきたら鷹の爪を取り出し、Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。 ④ 皿に盛りつけ、すりごまをふる。 ※お好みで一味唐辛子をふる。 ※しゃきしゃきした食感がレンコンに似ています。

キクイモフライ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キクイモ 片栗粉 揚げ油	適量 適量 適量	① キクイモはよく洗い、薄くスライスする。 ② 片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。 ※片栗粉をまぶして揚げることでカリッとなります。

キクイモの素揚げ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キクイモ 揚げ油	適量 適量	① キクイモはよく洗い、拍子木切りにする。 ② 表面がきつね色になるまで油で揚げる。 ※お好みで切り方を変えてもいいです。

キクイモの時短漬物

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キクイモ 酢 めんつゆ 鷹の爪	300g 50cc 50cc 1本	① キクイモはよく洗って薄切りにする。 ② 袋に①のキクイモ、酢、めんつゆ、輪切りにした鷹の爪を入れて1時間ほど漬ける。 ※短い時間でも味がつきますが、お好みで漬け時間を長くしてもいいです。

キクイモのポタージュ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キクイモ 牛乳(豆乳) コンソメ 黒こしょう	400g 500cc 1 個 少々	① キクイモは皮をむき、レンジ(500W)で4分加熱する。 ② 牛乳と①を滑らかになるまでミキサーにかける。 ③ ②を鍋に移し、コンソメを入れてよく混ぜながら火にかける。(固形コンソメの場合は手で砕きながら加える)。 ④ 温まったら黒こしょうを入れ、味を調える。 ※牛乳を豆乳にしてもいいです。

豚肉とキクイモの酢豚風

材 料	分量(4人分)	作 り 方
豚ロース肉 塩 こしょう 片栗粉 厚揚げ キクイモ 深ねぎ いんげん 生姜 油 A { 酢・砂糖・しょうゆ トマトケチャップ 水 片栗粉	200g 0.5g 少々 大さじ2 100g 100g 1/2 本 50g 5g 大さじ1・1/2 各大さじ1・1/2 小さじ2 1/2 カップ 小さじ1	① 豚肉は1.5cm幅に切り、塩とこしょうを振る。 ② キクイモはよく洗い、せん切りにする。 ③ ねぎは斜め切りにする。生姜はせん切りにする。 ④ いんげんは茹でて2cm長さに切る。厚揚げは1cm幅の拍子木切りにする。 ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉に片栗粉をまぶしつけて入れ、こんがり炒める。②③を加え、キクイモが透き通ってきたら④を加えてさらに炒める。 ⑥ Aを加え混ぜ、とろみがついたら火を止める。