

# 超

## 美味

# 県産品料理 レシピ

NTT西日本九州病院（熊本） 栄養管理室 にしもと はつ え 西本初江

## 1. ヤーコンの五日煮

表1	表3	表5	表6	調味料	合計
0.4	1.0	0.2	0.26	0.17	2.03



### ▶ 材料

ヤーコン	60g
鶏もも肉(皮なし)	60g
たけのこ	30g
ごぼう	20g
人参	20g
絹さや	10g
サラダ油	2g
みりん	6g
醤油	10g
酒	5g
塩	0.5g
だし汁	適量

### ▶ 作り方

1. ヤーコンは皮を剥き、一口大に切って酢水につける。
2. その他の野菜も一口大の大きさに切る。
3. 鍋を熱し、サラダ油を入れてまず鶏肉を炒める。続いて他の野菜を炒め、調味料を加え15~20分ほど煮る。最後は煮汁を絡めるような感じで仕上げる。



## 2. ヤーコンのきんぴら

### ▶ 材料

ヤーコン	50g
人参	10g
ごま油	1g
醤油	5g
酒	4g

※甘味料は必要ありません。

### ▶ 作り方

1. ヤーコンは拍子切りにし酢水にさらす。
2. 人参も適当な大きさに切る。
3. ごま油で炒め調味料を加える。



## 3. ヤーコンのしゃきしゃきサラダ

### ▶ 材料

ヤーコン	50g
貝割菜	1/4P
市販のノンオイルドレッシング	小1

### ▶ 作り方

1. ヤーコンは千切りにし酢水にさらす。
2. 貝割菜は根をおとす。
3. 食べる直前にドレッシングで和える。

### ヤーコンについて：

ヤーコンは南米アンデス地方が原産のキク科の根菜類の一つですが、熊本県菊池市では地域の特産品としてヤーコンの栽培、加工に力を入れています。塊根は貯蔵栄養素として、デンプンではなくフラクトオリゴ糖を大量に蓄積するため甘くてしゃきしゃきした食感を持ちます。

生食することも、加熱調理にも利用できる根菜です。ヤーコンそのものに甘みがあるため調味料としての砂糖類がほとんど必要ありません。フラクトオリゴ糖は胃や小腸では消化されず大腸で分解されるためカロリーが低いのが特徴です (0.54kcal/g)。



ヤーコン