

JA越智今治女性部みなみ支部「里芋」レシピ

☆里芋の炊き込みご飯（4人分）☆

米	3合	< A >	
里芋	300g	酒	大さじ3
油揚げ	1枚	薄口しょうゆ	大さじ1
水	3合と1/2合	塩	小さじ1弱
		かつおだしの素	大さじ1



- ①里芋は皮を剥き、厚さ1cmくらいのイチヨウ切りにする。
塩で揉んでぬめりを取り、水でよく洗ってざるにあげる。
- ②米を砥いでざるにあげ、しばらく置く。
- ③油揚げは油抜きをして、細い千切りにする。
- ④炊飯器に米と水を入れ、里芋と油揚げを入れ、Aの調味料を入れて軽く箸で混ぜて炊く。

☆里芋グラタン（8人分）☆

里芋	5～6個	塩こしょう	少々
玉ねぎ	1個	豆乳	500ml
空心菜	5本	とろけるチーズ	100g
しめじ	1/3株	めんつゆ	少々



- ①里芋は皮を剥き、5mmくらいの拍子切りに。玉ねぎ、しめじ、空心菜も食べやすい大きさに切る。
- ②里芋を、油を敷いたフライパンで炒め、透明になったら一度取り出す。
- ③玉ねぎ、しめじを炒め、②の里芋を加えて、めんつゆ・塩こしょうで味付けをする。
- ④③に空心菜を入れ、火が通ったら豆乳を入れ、煮詰める。
- ⑤オーブンを230℃で予熱しておく。
- ⑥耐熱皿に④を入れ、とろけるチーズをのせ230℃で15分～20分焼き、きつね色になったら取り出す。

<ポイント>

♪牛乳ではなく豆乳を使うのがポイント。

☆里芋のおやき（各4人分）

①大葉入り（写真左）

里芋	500g	< A >	
ミックスベジタブル	1/3袋(100g)	みりん	大さじ1
赤カマボコ	1/2本	砂糖	大さじ1
大葉	4枚	しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2程度	エコープマーク品	小さじ1
		かつおだし	
		酒	大さじ2
小麦粉	適量		
ごま油	適量		



- ①里芋は皮を剥いて茹で、ざっくりと鍋の中でつぶす。
- ②ミックスベジタブルと赤カマボコを1cm角に切り、Aの調味料を入れて熱した鍋に入れて火を通す。
- ③大葉はみじん切りにする。
- ④①の里芋に、②と③を混ぜ、塩を加えて味を調え、小判型にまとめ、軽く小麦粉をつける。
- ⑤ごま油を引いたフライパンで④を焼いて出来上がり。

<ポイント>

♪ほんのりと甘みのある味付けですが、お好みでポン酢やソースをつけてもGOOD!

②カレー味 (写真右)

里芋	500g	< A >	
ブロックベーコン	60g	カレー粉	大さじ2
プロセスチーズ	40g	砂糖	大さじ1
ニラ	1/3束	エコープマーク品 かつおだし	小さじ1
小麦粉	適量	みりん	大さじ1
ごま油	適量	酒	大さじ2



- ①里芋は皮を剥いて茹で、ざっくりと鍋の中でつぶす。
- ②ベーコン、ニラを1cmに切り、フライパンでベーコンを炒め、火が通ったらニラをさっと炒める。
- ③①の里芋に、②とチーズ、Aの調味料を入れ、好みの形に整え、軽く小麦粉をつける。
- ④ごま油を引いたフライパンで③を焼いて出来上がり。

☆炒り鶏 (4人分) ☆

鶏もも肉	400g	ごま油	大さじ3
*酒・しょうゆ各大さじ 1/2をまぶしておく			
こんにゃく	1枚(250g)	だし汁	1と1/2カップ
里芋	400g	< A >	
れんこん	300g	濃い口しょうゆ	大さじ3
ごぼう	1本(150g)	本みりん	大さじ3
にんじん	1本(150g)	酒	大さじ2
生しいたけ	小6個	オイスターソース	大さじ1
ししとう	適量		



- ①鶏肉は一口大に切り、酒としょうゆをまぶしておく。
- ②こんにゃくは一口大にスプーンでちぎり、下茹でする。
- ③れんこんとごぼうは乱切りにして酢水(分量外)にさらす。
- ④里芋は皮を剥いて一口大に切り、水から茹でて沸騰したら水に取り、塩で揉んでぬめりを取る。
- ⑤にんじんは乱切り、しいたけは適当な大きさに切る。
- ⑥深めのフライパンにごま油を熱し、鶏肉の両面を焼く。
- ⑦⑥に根菜を順に加えて炒め、だし汁を加えて、ふたをして煮る。
- ⑧煮立ったらAの調味料を加え、根菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨器に盛り、最後に茹でたししとうをのせて出来上がり。

☆里芋の酢の物（4人分）☆

里芋	2個	ハム	2～3枚
きゅうり	1本	エコープマーク品 かつおだし	小さじ1
乾燥わかめ	適量	つけもの酢	大さじ2
はるさめ	適量	しょうゆ	少々
卵	3個		



- ①里芋は皮を剥いて1cm角に切り、茹でて洗っておく。
- ②①をボウルに入れ、エコープマーク品かつおだしで味付けして冷蔵庫で冷やしておく。
- ③きゅうりは細切り、わかめとはるさめは湯で戻し、卵はスクランブルエッグにする。
- ④材料をつけもの酢で和える。
- ⑤香りづけにしょうゆを少々入れ、味を調べて、出来上がり。

<ポイント>

♪茹でた里芋に、かつおだしを入れて味付けをするのがポイント！

☆きぬかつぎの田楽（2人分）☆

里芋（小さいもの）	5～6個
～お好みで～	
ひしおみそ	適量
塩こんぶ	適量
ごま塩	適量



- ①里芋はよく洗い、薄い塩水に30分ほどつけておく。
- ②里芋の上から1/3のところの浅く切れ目を入れておき、底を平らに切っておく。
- ③②を蒸し器に入れて水滴が落ちないように、ふきんをかぶせ、20分ほど蒸す。
- ④竹串が通るくらい柔らかくなったら、塩を振り、取り出す。
- ⑤隠し包丁を入れて切れ目から皮を、つるりとはがす。
- ⑥里芋の上に、お好みで、ひしおみそ、塩こんぶ、ごま塩などをのせて、出来上がり。

<豆知識>

♪「きぬかつぎ」とは、小さい里芋を皮付きのまま蒸したり茹でたりした料理のことだそうです。



レシピに登場する「かつおだし」はエコープマーク品です。万能な調味料ですのでぜひ使ってみてください！

