

やさい王国の  
とれたてたより

第44回

え

び

い

も (別名 京芋)

京料理にも使われる  
知る人ぞ知る**高級食材!**  
里芋の一種ですが、  
濃厚な味とねっとりして  
きめ細かな食感が特徴!  
里芋の中では保存性が  
良好で、ぬめりも少なめ!

下ごしらえ

皮を剥いて2~3等分の大きさに切り、  
熱湯で約5分茹で、水で洗います。  
これだけで下ごしらえが完了です!  
(下ごしらえなので完全には火が入っていません)

海老入り!

あんかけえびいも饅頭



材料: えびいも 100g  
(2個) 小松菜 2枚  
干し椎茸 1個  
むきえび 2尾  
塩 適量  
片栗粉 適量

あん: 昆布だし 50ml  
椎茸の戻し汁 50ml  
しょうゆ 大さじ1/2  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
水溶き片栗粉 大さじ1

えびいもは下処理をして、さらに10~15分茹でる。茹で上がったらボウルにつぶす。  
干し椎茸は戻し、小松菜と一緒に粗みじん切りにする。えびいも・塩と混ぜてこねる。  
平たい饅頭の形にし、表面中央にえびを押し埋め、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。  
あんは、全ての材料を混ぜて別鍋で煮て、とろみがついたら饅頭にかけて完成!

下ごしらえして焼くだけでも  
身がしっかりしているので  
おいしいステーキに!

もちろん煮しめに  
使っても存在感抜群!



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

