

つくね芋のとろろはもっちり濃厚な美味しさです！粘りが強く、箸で持ち上げられるほど！
栄養満点！！「和風だしのおとし汁」で美味しく、体の芯から温まりましょう♪

つくね芋をご存じですか？ 晩秋から冬に旬を迎え、地方によって呼び方が異なり関西では大和芋とも言われています。もろおか青果では旬の時期に店頭でドーンと並べて販売しておりますが、他ではあまり見かけない希少な山芋です！デコボコの硬い石のような残念な見た目から、あまり手に取らない方が多いように思います。でも実はコレ、自然薯のような強い粘りがあり、味は濃厚美味！加熱するとふっくらモチモチします。食べ方は様々で、とろろやサラダ・焼きもの・フライ・そして名前のとおり つくね団子と万能。消化を助けるアミラーゼ、風邪の予防になるディオスコリンなど豊富な栄養が含まれる優等生です。一度食べると やみつきに！ 毎年寒くなるころに食べたくなる一品ですよ。オススメです！



◎ 材料(4人分)

- つくね芋……………1/2個分くらい
- にんじん……………2/3本分くらい
- 白葱……………1本
- 三つ葉……………1束
- 干し椎茸……………4枚
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 薄口醤油……………大さじ3

◎ 作り方

- ① 前の晩から干し椎茸を水で冷蔵庫に入れてもどしておきます。ゆっくり時間をかけて冷水でもどすことで、旨味が引き出されますよ。



- ② 人参は半月切りに。型抜きしてもいいですね！白葱は斜め切りに。もどした椎茸と三つ葉は食べやすい長さに切っておきます。(注意) 干し椎茸のもどし汁は、あとで使います。捨てないでください。



- ③ つくね芋は洗って皮をむき、とろろ状にすりおろします。



- ④ 干し椎茸のもどし汁800ml(足りなかったら水を足してください)を鍋に入れ、みりん・酒・薄口醤油を加えて沸騰させます。

沸騰したら、もどした椎茸と人参を加えます。



- ⑤ 人参が柔らかくなったら、おろしたつくね芋をスプーンですくって鍋に落とし入れます。
 ※つくね芋の粘りが強くてスプーンですくい入れるのが難しいときは穴をあけたビニール袋などに入れて、ちぎり落とすと良いかもしれません。



もし何度かに分けて食べる場合は、つくね芋をその都度入れるようにしてください。入れっぱなしにすると汁に芋がとけだして白濁します。お正月のお雑煮のおもちと同じですね。

- ⑥ 白葱を加えます。



- ⑦ つくね芋が浮いてきたら、三つ葉を入れて出来上がり☆



つくねいものとろろは、粘りが強く、あっさりした味です。加熱するとモチモチ!とても食べ応えがあります。子供からお年寄りまで喜んでもらえる、やさしい味です。だしの効いた濃いめの味噌汁に入れると「味噌つくね汁」に。お鍋に入れたら「団子汁」に。つくね芋を見つけたら、ぜひ是非お試しください！オススメです！昔から「冷えは万病のもと」と言われています。旬の栄養たっぷりの美味しい野菜を食べて、体の芯からほっこり温まりましょう♪

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 つくね芋 検索

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

も ろ お か 市 場
 師 岡 青 果 ダイレックス テナント
 夜 須 店 筑紫野店 那珂川店 八 女 店
 高木瀬店 みやき店 日の隈店