

土からキッチン～『海老芋と手羽中の甘辛炒め』～健腸レシピ

2022年1月26日

みなさん、こんにちは😊

さて笑顔日記の農家訪問でお伝えした、松山さんの作った海老芋を使ったレシピをご紹介します！農家訪問のプロブもぜひご覧いただくと嬉しいです。

海老芋は里芋の仲間ですが、里芋よりホクホクしていて煮崩れしにくくお料理しやすいと思います。

京都の伝統野菜の一種なので、京都では棒鱈と一緒に炊いたりしますよ！料亭でも出てきます。

薬効はむくみや痰の改善、胃腸を潤し保護して便通を促すことが期待できます。皮膚の乾燥にもいいので今季節にはピッタリですね。

中々こちらの地域では馴染みがないかと思いますが、ぜひたくさんの方に知っていただきたいです😊

今回のレシピは愛知県ではお馴染みの手羽を使って京都と愛知のコラボにしてみました。甘辛味がお子さまにも人気ですよ！お酒のおつまみにもピッタリです。ぜひお試しくださいね♥

【材料】

海老芋 350g※皮をむいて少し茹でて下処理済です。

手羽中 270g

片栗粉 大さじ3

酒 大さじ3

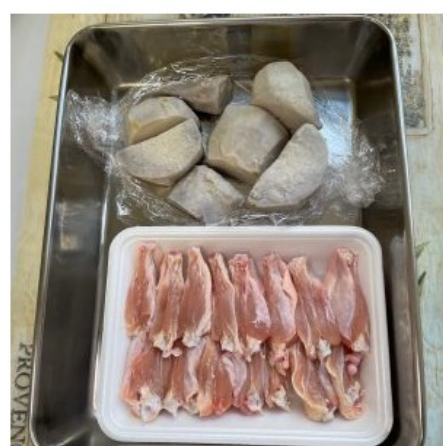
醤油 大さじ3

砂糖 大さじ2

塩、こしょう 適量

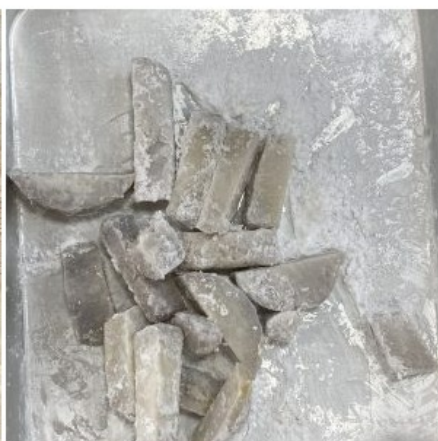
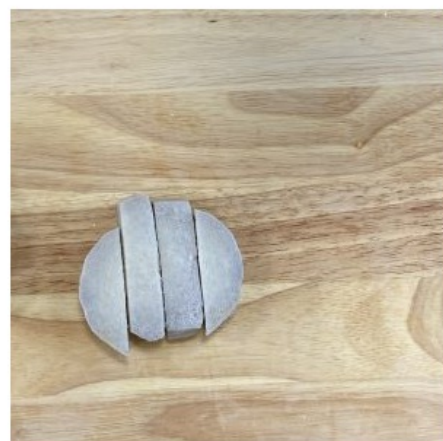
ごま 適量

油 適量



【作り方】

①海老芋は皮をむいて下茹でておき、水分をしっかりきっておく。それを手羽中と同じくらいの棒状に切り、片栗粉をまぶしておく。



②手羽中に塩こしょうを降り片栗粉をまぶしておく。



③フライパンに油を2センチくらい厚さまで入れ、①と②を揚げる。



④酒、醤油、砂糖は事前に合わせておく。

⑤別のフライパンに③で揚げた海老芋と手羽中を入れ④の調味料を入れ、照りが出るよう全体に絡めたら最後にごまを振りかけ出来上がり。

