

【自然薯 ・ むかごレシピ】

★ 自然薯の炊き込みご飯（2合分）

材料

米	2合	
自然薯	150g	・・・大き目の角切り
むかご	1/3カップ	・・・洗っておく
油揚げ	1/2枚	・・・細切り
白だし	大さじ2・1/2	
酒	大さじ2	
だし汁		
梅干し	1個	・・・種を取りつぶす
みつば	少々	・・・適当な大きさに切る

作り方

- ① 米を洗って打ち上げておく
- ② 炊飯器に米、下準備した自然薯、むかご、油揚げを入れ、調味料を加えてだし汁を2合分まで入れる
- ③ ご飯を炊き上げ、できあがったら、みつばと梅干しをのせていただく

★ 自然薯のマッシュサラダ

材料

自然薯	150g	・・・大きく切ってレンジでチン
ブロッコリー	80g	・・・小房に分けて茹でておく
ベーコン	15g	・・・1cm程度に切り軽く炒める
人参	少々	・・・ピューラーでリボン状に切る
ミニトマト	3個	・・・半分に切る
レタス	少々	・・・洗っておく
塩・こしょう	適量	
マヨネーズ	大さじ2	

作り方

- ① 下準備した自然薯、ブロッコリー、ベーコンをボウルにいれ塩、こしょうとマヨネーズで和える
- ② 器にレタス、人参を盛り付け、①を盛り付けてトマトを散らす

★ 自然薯のお吸い物（2人分）

材料

自然薯	50g	・・・すりおろす
むかご	1/4カップ	・・・洗っておく
レタス	3枚	・・・手でちぎっておく
人参	少々	・・・せん切り
水	500cc	
白だし	25cc	
だし昆布	2cm	・・・はさみでせん切り
花かつお	小1袋	
スタチ	少々	・・・半月切り

作り方

- ① 鍋に水とだし昆布を入れて沸騰させ、白だしとレタス、むかご、人参を加える
- ② すり下ろした自然薯をスプーンで①に入れて沸騰したら火を止める
- ③ 器に盛り付け、花かつおとスタチをのせる