

杉戸の丸頭芋シューestringポテト



材料 (2人分)

- | | |
|-------|------|
| ・丸頭芋 | 1/4個 |
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・塩 | 少々 |

作り方

- ① 丸頭芋は皮を剥き、極細切りにし、水につけサッと洗う
- ② キッチンペーパーで①の芋の水気をしっかり拭き取る
(芋を並べて上から軽く叩くようにして水気を拭き取ると、油はねを防止し、カラッと揚がる)
- ③ 鍋にたっぷりの油を入れ、160~170℃に加熱し、②を投入する
- ④ きれいなきつね色になったら、網杓子ですくい、しっかりと油を切ってから、網を置いたバットの上に重ならないように広げる
- ⑤ 仕上げに塩を軽く振り、完成!

ここがポイント👉

芋の水分をよく拭き取ること

出典引用：<https://tumamasa.co.jp/drive-through/recipepop/16568.html>

丸頭芋のアンチョビソテー



材料 (4人分)

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-----|
| ・丸頭芋 | 1個 | ・ブラックペッパー | 少々 |
| ・アンチョビフィレ | 6~8枚 | ・オリーブオイル | 大匙2 |
| ・ニンニク | 2片 | ・イタリアンパセリ | 少々 |
| ・鷹の爪(輪切り) | 1/2本分 | | |

作り方

- ① 丸頭芋は、固い部分を切り、皮ごと蒸す
- ② 皮を剥いて輪切り(1cm幅)にする
- ③ アンチョビとニンニクは、みじん切りにする
- ④ フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れ、火にかける
- ⑤ 香りが出てきたら、切った丸頭芋を並べて焼く
- ⑥ 表面に焼き色が付いたら、アンチョビを入れ更に焼き、全体に絡め、仕上げにブラックペッパーを加える
- ⑦ お皿に盛り付け、イタリアンパセリを飾って完成

ここがポイント👉

よく焼くことで、水分が抜け、ホクホク感が増す

出典引用：https://www.e-recipe.site/tv/aozora191123_yatsugashira01/

丸頭芋とイカの煮付け



材料 (4人分)

- | | | | |
|--------|---------|------|-----|
| ・丸頭芋 | 中1個 | ・酒 | 大匙3 |
| ・スルメイカ | 大2ハイ | ・絹さや | 6枚 |
| ・かつおだし | 550cc | | |
| ・しょうゆ | 大匙2と1/2 | | |
| ・みりん | 大匙2と1/2 | | |

作り方

- ① 丸頭芋は皮を剥き、大き目の乱切りにする
- ② スルメイカをさばき、胴は輪切り、足は2本ずつに切る
- ③ 絹さやはスジを取ってサッと塩茹でし、斜め半分に切る
- ④ 鍋に丸頭芋、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒を入れて火に火にかける
- ⑤ 沸いてきたら弱火にし、落とし蓋をして煮る
- ⑥ 丸頭芋が柔らかくなったら、イカを入れ、3~4分煮る
- ⑥ 火が通ったら、絹さやを加えて完成

ここがポイント👉

イカは煮過ぎない方が美味しい

出典引用：https://www.e-recipe.site/tv/aozora191123_yatsugashira02/

丸頭芋のポタージュ



材料 (4人分)

- | | |
|---------------|-------|
| ・丸頭芋 | 約200g |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・牛乳 | 450ml |
| ・無塩バター | 20g |
| ・コンソメ顆粒 | 小匙1 |
| ・塩 | 小匙1 |
| ・パセリ、パルメザンチーズ | 適宜 |

作り方

- ① 丸頭芋は皮を剥き、ひと口大に切って耐熱皿に入れ、レンジ600wで7~8分加熱する
- ② 玉ねぎは薄切りにし、バターでしんなりするまで炒める
- ③ ミキサーに①、②、牛乳を入れ、滑らかにする
- ④ 鍋に③を入れ、コンソメ顆粒、塩で味を整える
- ⑤ 器に入れ、パルメザンチーズとパセリを散らし完成

ここがポイント👉

粘りやぬめりが少なく調理がしやすい

出典引用：<https://vegepark-fukaya.jp/shiru38>