

2014産官学連携 ヤーコンの美味しいレシピ集 ～30選～



**「第10回全国ヤーコンサミット in 八ヶ岳」
2014. 11. 15～16
基調講演・パネルディスカッション・入選作品の紹介**

平成26年度
山梨学院短期大学 食物栄養科 1年生

全国ヤーコンサミット

ヤーコンを生かし
ふるさとを元気に!!

inハケ岳 2014

平成26年11月15日(土)・16日(日)


タイムスケジュール time Schedule

11月
15(土)日

入場
無料

公開講座、料理実演、情報交流ブース

会場: 須玉ふれあい館 (山梨県北杜市須玉町若神子521-17)

Present!  ※会場でアンケートに回答くださった方、先着200名様に話題の「増富の手作りラジウムせっけん」をプレゼントいたします。

- 12:30 アトラクション 料理コンテスト表彰
-
- 14:50 基調講演「**山梨の郷土料理とヤーコンの特性**」
 依田 萬代 (山梨学院短期大学食物栄養科教授)
 浅草で「北杜市の野菜を料理・提供する」シニア野菜ソムリエのナポレオン
 公開講座 シェフ **五十嵐 譲史氏** (フランス料理「ナポレオン」オーナー) **先着20名様**
-
- 15:30 パネルディスカッション「**農業の6次産業化とヤーコン**」
 パネリスト: **石島 繁** (株式会社つくばヤーコン代表取締役)
久保田 豊和 (NPOヤーコンネットワーク)
井上 能孝 (農事組合法人 北杜ベジファーム代表)
 コーディネーター: **大江 邦彦** (元京都新聞編集委員)
-
- 18:15 (有料)懇親会、アトラクション ●会場: ヴィンテージゴルフ場 ●宿泊: 増富温泉峡(有料)

11月
16(日)日

9:30

視察研修 (有料)
(通仙峡散策)



主催: ハケ岳ヤーコン実行委員会 / NPO 日本ヤーコン協会
 協賛: 北杜市 / 北杜市観光協会 / 北杜市商工会 / 山梨県調理師会
 後援: 山梨県 / 山梨学院短期大学食物栄養科 / 山梨大学生命環境学部 / 茨城大学農学部

お問い合わせ / 0551-47-2926 (原)

はじめに

特徴

ヤーコンはほのかな甘味とシャキッとした食感が特徴。サツマイモに似ているがデンプンは少なく、代わりに食物繊維・フラクトオリゴ糖・ポリフェノールを多く含んでいます。これにより①虫歯予防②難消化性によるダイエット効果③整腸作用④脂質改善によりコレステロール・中性脂肪・血糖値・血圧を下げ糖尿病などの重症化予防⑤便秘を改善し便通を善くする効果がある健康食材です。

調理特性

主食(ご飯・炒飯・粥)・主菜(炒め物・揚げ物・煮物・蒸し物)・副菜(サラダ・和え物・酢の物)・汁物・デザート(ケーキ・ジャム)などジャンルを問わず幅広く料理にアレンジしやすい万能食材です。

調理上の要点として…甘くて水分が多く、生食する際は切ったらすぐ水でアク抜きをします。皮はそのままでも食べられますが出来れば除いた方が良いです。茹でてもサツマイモのようにホクホクとならずシャキシャキしているので加熱調理でも素材の食感を味わう事が出来ます。

ヤーコンは西洋料理・中国料理・日本料理・世界の料理に応用でき新たな食文化形成の一役担う新しい食材として注目されています。地産地消・地域活性化のため、この「2014年産官学連携ヤーコンの美味しいレシピ集～30選～」は大塚人参・浅尾大根など山梨県の特産品も加えて作成しました。

平成26年11月15・16日に北杜市須玉ふれあい会館にて「第10回全国ヤーコンサミットin八ヶ岳」が盛大に開催されそれらも併せて編集しました。



ヤーコン料理コンテスト 入選作品



ヤーコン&ポテトパイ



ヤーコンの栄養満点ピザ



ヤーコンのピリ辛生春巻き



2014. 11. 15 ヤーコン料理コンテスト受賞者

もくじ

ヤーコンの肉じゃが	1
ヤーコンの豚肉炒め	2
ヤーコンと油揚げの袋焼き	3
ヤーコンのポトフ	4
ヤーコンとさつまいもの炊き込みご飯	5
ヤーコンハンバーグ	6
ヤーコン蒸しパン	7
ヤーコンの天ぷら	8
ヤーコン焼き	9
ヤーコンとベーコンの炒め物	10
ヤーコンとひじきの炒め煮	11
ヤーコンとシーフードのカレー	12
ヤーコンの野菜スープ	13
ヤーコンのけんちん汁	14
ヤーコンのマヨサラダ	15
ヤーコンの肉巻き	16
ヤーコンと鶏もも肉の煮物	17
ヤーコンの味噌汁	18
ヤーコンの味噌煮込み	19
ヤーコンのフッタネス	20
ヤーコンのきんぴら	21
エリンギとヤーコンのチーズソースパスタ	22
ヤーコンの太巻き	23
ヤーコンの挽肉あんかけ	24
ヤーコンと明野金時芋の蒸しパン	25
ヤーコンのバター醤油炒め	26
春雨ヤーコンサラダ	27
ヤーコンのはさみ揚げ	28
ヤーコンのピザ	29
ヤーコンのニンニク味噌和え	30

ヤーコン肉じゃが



材料(1人分)

・ヤーコン	20g
・大塚人参	17g
・じゃが芋	15g
・玉葱	18g
・豚ばら肉	25g
・水	100cc
・料理酒	8cc
・味醂	8cc
・砂糖	10g
・醤油	15g
・油	4g
・白滝	20g



獲れたてのヤーコン



大塚人参

<作り方>

①じゃが芋、ヤーコン、玉葱、大塚人参は皮をむき食べやすい大きさに切る。じゃが芋は水に浸す。

②豚肉は一口大に切りボールに入れ清酒を絡ませる。白滝はザク切りし茹でる。

③熱した鍋に油を敷き弱火で豚肉を炒める。

④豚肉の色が変わったらじゃが芋、玉葱、大塚人参を入れ中火で炒める。

⑤全体がしんなりしたら醤油以外の調味料を入れ沸騰させ弱火にする。

⑥⑤はアクをとり、蓋をして10分煮る。

⑦⑥は白滝、醤油を回し入れ蓋をして弱火で15分煮る。

⑧皿に盛り付け完成。熱い内にすすめる。



2014. 5月 サミット企画打ち合わせの様子



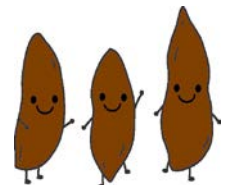
2014.11.16 ヤーコンの栽培視察

アピールポイント

- ・シンプルで定番の肉じゃがの味付けにした。ご飯に合うように少し濃いめの味付けにした。
- ・ヤーコンのシャキシャキ感が残るようにした。

1人分の栄養価

エネルギー	264 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	12.9 g
炭水化物	23.3 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	132 μg
ビタミンB ₁	0.19 mg
ビタミンB ₂	0.13 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	2.2 g



ヤーコンと豚肉炒め



ヤーコンの鉢植え

材料(1人分)

- ・ヤーコン 50g
- ・豚肉こま切れ 60g
- ・サラダ油 4g
- ・砂糖 6g
- ・醤油 6g
- ・長葱 5g

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき食べやすいよう斜め切りし水であく抜きする。豚肉も食べやすいよう切る。

②フライパンをあたたためてサラダ油を入れ熱しヤーコンと豚肉を炒める。

③ヤーコンに透明感があり、豚肉が炒められたら砂糖・醤油で味付けする。

④皿に盛りつけ小口切りの葱を飾りできあがり。



ヤーコンサミット当日の打ち合わせ



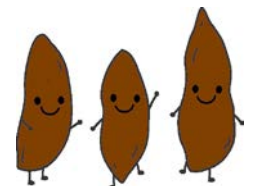
来賓者挨拶

アピールポイント

- ・甘みがあり、シャキシャキ美味しく食べれて便秘も解消できる。
- ・炒めることでヤーコンの甘さがより引き立つ。
- ・ヤーコンは少し大きめに切ると良い。

1人分の栄養価

エネルギー	346 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	23.3 g
炭水化物	18.2 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	6 μg
ビタミンB ₁	0.76 mg
ビタミンB ₂	0.41 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1 g



ヤーコンと油揚げの袋焼き



(写真は4人分)

材料(4人分)

・ヤーコン	40g
・油揚げ	50g
・ピーマン	15g
・竹輪	30g
・玉葱	70g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・マヨネーズ	30g
・醤油	10g
・胡麻油	5g
・清酒	少々

<作り方>

①油揚げは長さを半分に切って袋状に開き熱湯をかけて油抜きをする。

②ヤーコン1cmサイズに切り柔らかくなるまで茹でる。

③ピーマン・玉葱を線切りする。竹輪は小口切りにする。

④すべての具材をボールに入れる。

⑤ボールに食塩・胡椒を少々、マヨネーズ・醤油を入れてよく混ぜる。

⑥具材を4等分にして油揚げの中に詰める。上の部分をようじで止める。

⑦フライパンに胡麻油を敷き袋詰めした油揚げを並べて両面に焦げ色がつくまで蓋をして中心まで火を通す。

⑧皿に⑦を盛り熱い内にすすめる。



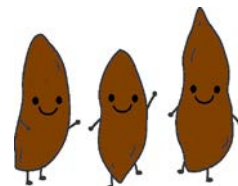
2014. 8. 8 学生イニシアティブ事業
ヤーコン事業のプレゼンテーション

アピールポイント

- ・ヤーコンは線切りにするのではなく1cmに切り食感と存在感を残した。
- ・ピーマンも入れて彩をよくした。
- ・煮汁を入れ蒸し焼きにするのも良い。

1人分の栄養価

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	11.2 g
炭水化物	6.4 g
カルシウム	54 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	3 μg
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.05 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.6 g



ヤーコンのポトフ



材料(1人分)

・ヤーコン	40g
・大塚人参	20g
・玉葱	15g
・ソーセージ	15g
・コンソメ	少々
・食塩	0.5g
・胡椒	少々
・甲州白ワイン	少々



甲州白ワイン

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき一口大の大きさに切り水に浸す。他の食材も食べやすい大きさに切る。

②鍋に用意しておいた食材を油で炒め食塩・胡椒をする。

③水とコンソメを入れて蓋をして中火弱で煮る。味を確認する。

④あくが出たらお玉でとり煮込んで器に入れて完成。熱い内にすすめる。



ヤーコンサミットの打ち合わせ



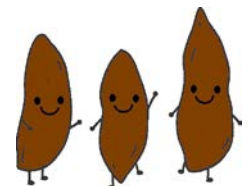
展示ブースの準備

アピールポイント

- ・ヤーコンから自然の甘さが出て来るので味付けはシンプルにした。
- ・栄養バランスが良く元気の出るポトフとなった。
- ・冬場の家庭にある食材とヤーコンの取り合わせで簡単にでき、おすすめの一品である。

1人分の栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	5.4 g
炭水化物	21.8 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	154 μg
ビタミンB ₁	0.19 mg
ビタミンB ₂	0.05 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	1.5 g



ヤーコンとさつま芋の炊き込みご飯



材料(1人分)

・ヤーコン	100g	・レモン汁	少々
・明野金時芋	50g	・濃口醤油	少々
・精白米	80g	・シロップ	少々
・清酒	少々	・蜂蜜	1g
・鰹節	10g	・食塩	少々
・甲州白ワイン	3cc	・黒すり胡麻	1g



明野金時芋

<作り方>

①精白米をとぎ水気を切る。

②ヤーコンを水洗いし皮をむく。その後銀杏切りにする。

③明野金時芋を水洗いし銀杏切りにする。

④ヤーコンと明野金時芋は水をはったボールに入れレモン果汁を加え褐変を防ぐ。

⑤水気を切った精白米を炊飯器に入れ、白ワイン・出し汁・醤油・シロップを加えかき混ぜる。

⑥水気を切りヤーコン・明野金時芋を炊飯器に入れ、蜂蜜を少量加える。

⑦炊飯器のスイッチを入れ炊き上がるのを待つ(約50分)。

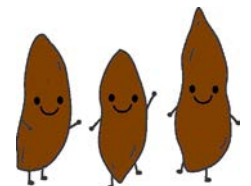
⑧器に盛り付け、すり胡麻と少量の食塩を混ぜ合わせ炊き込みご飯にふりかけ完成。熱い内にすすめる。

アピールポイント

- ・ヤーコンとさつまいもを厚めに切ることで、味だけでなく食感も楽しめるようにした。
- ・甲州白ワインを入れることにより香りにもこだわった。

1人分の栄養価

エネルギー	447 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	7.7 g
炭水化物	108 g
カルシウム	52 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	1 μg
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.36 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	4.4 g
食塩	0.4 g



ヤーコンハンバーグ



材料(1人分)

・ヤーコン	50g
・牛挽肉	75g
・玉葱	50g
・卵	30g
・パン粉	10g
・牛乳	8g
・油	少々
・清酒	少々
・食塩	少々
・胡椒	少々
・ナツメグパウダー	少々



ヤーコン

<作り方>

①ヤーコンと玉葱をみじん切りにする。フライパンに油を敷き熱し、みじん切りにしたヤーコンと玉葱を入れる。

②ヤーコンと玉葱がきつね色になるまで時間をかけゆっくり炒める。

③炒めたヤーコンと玉葱をボールに入れて粗熱を取る。

④玉葱とヤーコンが冷めたら牛乳とパン粉を加えて混ぜ合わせる。

⑤牛挽肉、卵、食塩、胡椒、清酒、ナツメグパウダーを加え混ぜ合わせながら練っていく。

⑥両手に少々の油をぬって丸めながら成形し、キャッチボールをするようにしながら空気を抜く。

⑦ハンバーグの真ん中に少しくぼみを作りフライパンに並べる。

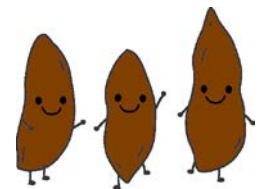
⑧片面を少し強火で焼いて、ひっくり返し弱火でじっくり焼いていく。竹串で刺して透明な汁が出たら完成。

アピールポイント

- ・ヤーコンのシャキシャキ感を残すために粗めのみじん切りにした。生焼けを防止するために中火でじっくりと焼いた。
- ・ヤーコンと牛挽肉、玉葱の風味が抜群に高められた。

1人分の栄養価

エネルギー	294 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	17.1 g
炭水化物	12 g
カルシウム	43 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	51 μg
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.03 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.8 g



ヤーコン蒸しパン



(写真は6人分)

材料(6人分)

・ヤーコン	100g
・ホットケーキミックス	150g
・砂糖	30g
・牛乳	85cc
・バター	30g
・卵(M)	1個
・マーガリン	適量



ヤーコン

<作り方>

①ボールにホットケーキミックス、牛乳、砂糖、卵を加えかき混ぜる。

②すり卸したヤーコンを①に加えてかき混ぜる。生地が完成。

③耐熱容器にマーガリンを塗り、生地が貼りつかないようにする。

④③に生地を入れる。500w電子レンジで、5~6分加熱する。取り出して完成。



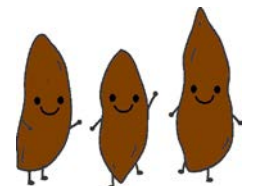
展示・情報交流ブース

アピールポイント

- ・おやつ感覚で食べられる。
- ・見た目が蒸しパンなので、小さい子どもにも大人気である。
- ・風味、食感に優れたヤーコン蒸しパンである。
- ・形態も色々に工夫できる。

1人分の栄養価

エネルギー	174 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	6.6 g
炭水化物	26.7 g
カルシウム	46 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	46 μg
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.14 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.4 g



ヤーコンの天ぷら



材料(1人分)

・ヤーコン	80g
・小麦粉	24g
・片栗粉	18g
・食塩	少々
・醤油	5g
・味醂	10g
・砂糖	3g



ヤーコン栽培

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき、長細く切り水に浸しておく。

②小麦粉、片栗粉、食塩を混ぜて、衣を作る。

③ヤーコンを衣を付け180℃の油で揚げる。

④サッと揚げて盛り付ける。

⑤醤油、味醂、砂糖を混ぜて、たれを作る。(写真には付けていない。)



受付の準備



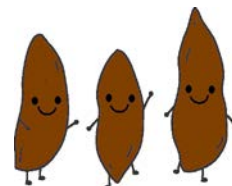
展示ブースの準備

アピールポイント

- ・ヤーコンは甘味があり、しゃきしゃきとした食感なので、その特徴を生かして作られた。
- ・味は違うが、レンコンに似たような食感が出せた。
- ・柚子やかぼす等の柑橘類の液体をふりかけるとより美味しい。

1人分の栄養価

エネルギー	228 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	0.5 g
炭水化物	55.9 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	0 μg
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.28 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.2 g



ヤーコン焼き



(写真は6人分)

材料(2人分)

・ヤーコン	40g
・卵	1個
・小麦粉	70g
・出し汁	300cc
・サラダ油	5cc
・長葱	20g
・麵つゆ	10cc
・油	適量



ヤーコン

<作り方>

①ヤーコンを一口大に切る。長葱はみじん切りにする。

②ボールに卵を溶きほぐし、出し汁を加えていく。小麦粉をふるい入れ生地が完成。

③熱したたこ焼き器に油を敷き、生地を流す。

④生地の中に、長葱、ヤーコンを入れる。

⑤生地のまわりが焼けたらひっくり返し、全体的にきつね色になったら完成。

⑥⑤は皿に盛りつけ熱い内にすすめる。



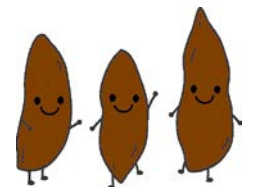
ヤーコンのポスター

アピールポイント

・ヤーコンを試食したとき、生姜のような感じがしたのでたこ焼きに入れたら合うだろうと思い、タコの代わりにヤーコンを入れた。シャキシャキしており生地とも相性が良かった。

1人分の栄養価

エネルギー	197 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	6.4 g
炭水化物	32 g
カルシウム	35 mg
鉄	1.8 mg
ビタミンA	53 μg
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.29 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	5.1 g
食塩	0.5 g



ヤーコンとベーコンの炒め物



材料(1人分)

・ヤーコン	100g
・ベーコン	100g
・アスパラ	100g
・油	10g
・食塩	少々
・胡椒	少々

<作り方>

①アスパラを柔らかく茹でる。
ヤーコンを細切りにして酢水につける。

②ベーコンを短冊切りにする。
アスパラをボールに上げる。

③ヤーコンを軽く茹でる。
熱したフライパンに油を敷きベーコンを炒め、火が通ったらいったん皿に置く。

④フライパンに油をしき、ヤーコンとアスパラを炒める。

⑤④に火が通ったら皿に分けてベーコンを加え、さらに炒め食塩・胡椒を振る。

⑥最後に、皿によそり完成。熱い内にすすめる。



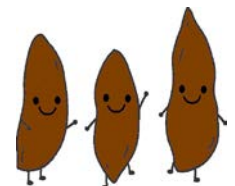
サミット基調講演

アピールポイント

- ・ヤーコンの食感と、甘みを生かした料理にした。
- ・家庭にある食材で工夫しバランスを考慮して作ってほしい。
- ・食材は揃えて切り硬い食材は薄く切るか先に茹でて用いる。

1人分の栄養価

エネルギー	563 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	49.4 g
炭水化物	18 g
カルシウム	37 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	167 μg
ビタミンB ₁	0.68 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	55 mg
食物繊維	2.7 g
食塩	1.5 g



ヤーコンとひじきの炒め煮



材料(1人分)

・ヤーコン	30g
・ひじき	5g
・じゃが芋	30g
・さつま揚げ	20g
・さやえんどう	10g
・大塚人参	20g
・油	5g
・醤油	10g
・味醂	10g
・砂糖	10g
・水	180cc



ヤーコンと
山梨県の特産品

<作り方>

①ひじきを湯に入れて戻す。ひじきは約6倍に戻る。

②じゃが芋・大塚人参・ヤーコンを一口大に揃えて切る。ヤーコンは水に浸す。

③油を敷き、ひじきを炒める。ある程度炒めたらじゃが芋、人参、ヤーコン、さつま揚げを加えて炒める。

④じゃが芋が柔らかくなったら水を加える。調味料を加え弱火でいる。味がしみ込んだら、皿に盛りさやえんどうをのせて完成。



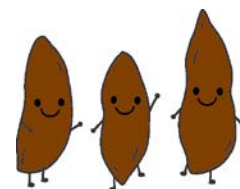
五十嵐譲史氏によるフランス料理の公開講座

アピールポイント

- ・煮物にヤーコンを加えてみた。他の具材でヤーコンが目立たないが、煮込み過ぎてヤーコンに色も味もしみ込み美味しかった。
- ・煮汁がなくなるまで煮込まないと美味しさが半減するのでしっかり含め煮する。

1人分の栄養価

エネルギー	193 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	5.8 g
炭水化物	33.3 g
カルシウム	101 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンA	171 μg
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	18 mg
食物繊維	4.2 g
食塩	2.0 g



ヤーコンとシーフードのカレー



材料(1人分)

・精白米	80g	・ローリエ	1枚
・ヤーコン	20g	・ケチャップ	5g
・玉葱	15g	・牛乳	15cc
・するめいか	5g	・サラダ油	小さじ1
・剥き海老	10g	・水	250cc
・ズッキーニ	10g		
・あさり剥き身	10g		
・長葱	10g		
・ぶなしめじ	20g		
・カレールー	30g		

＜作り方＞

①精白米を研いで浸漬し、圧力鍋で炊く。圧力鍋で炊くと、2～3分で炊きあがる。

②むき海老、あさりむき身、いかは熱湯で湯通しする。最後に加えるので、皿に移す。

③玉葱はみじん切り、ズッキーニは半月切りにそれぞれ切る。ヤーコンは角切りにする。玉葱は水に浸漬する。

④玉葱、ズッキーニ、長葱、ぶなしめじ、ヤーコンを入れて炒める。

⑤④の材料によく火が通ったら、水とローリエを入れ、中火で煮る。(アクが出てきたら取りながらよく煮る)

⑦中火で煮て、全体的に火が通ったら、一旦火を止めてカレールーを入れる。

⑧次に予め、湯通ししておいたシーフード類を鍋に移して、20分弱煮込む。

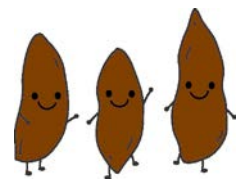
⑨味を確認しながら、牛乳、ケチャップを少しずつ加えていく。皿に盛り付ける。

アピールポイント

- ・カレーの中に入れる具材を、シーフードの食材ばかりではなく、野菜やキノコ類など多くの種類の食材を取り入れた。
- ・ヤーコンはシャキシャキした触感がシーフードやほかの具材とマッチしていて美味しかった。

1人分の栄養価

エネルギー	437 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	10.3 g
炭水化物	71.1 g
カルシウム	50 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンA	26 μg
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.13 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	1.2 g



ヤーコンの野菜スープ



材料(1人分)

・ヤーコン	20g
・ほうれん草	20g
・玉葱	25g
・ミニトマト	15g
・ベーコン	5g
・コンソメ	小さじ1
・食塩	少々
・胡椒	少々
・水	150cc
・油	3g
・甲州白ワイン	少々



ちぢみほうれん草

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき細切りにしたら、水につける。

②ほうれん草は根本約1cmを切る。

③玉葱は皮をむき繊維に沿って薄切りにする。

④ベーコンは1cm幅に切る。

⑤鍋に油を入れて水気をきったヤーコンと玉葱、ベーコンを炒める。

⑥火が通ったら水を入れ、沸騰したらほうれん草、コンソメを加える。

⑦蓋をし弱火で5~10分煮込み、食塩、胡椒で味付けする。

⑧器に盛り付け、3等分に切ったミニトマトをのせる。



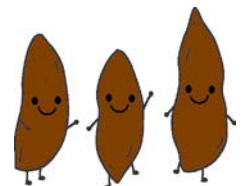
ヤーコンサミットパネルディスカッション

アピールポイント

- ・ヤーコンの食感を残すために煮込み過ぎないようにした。
- ・家庭にある食材で栄養バランスを図ると良い。
- ・強火で炒め風味を高める。
- ・冬季は冷めないように水溶性片栗粉を少々加えると喉ごしも良くなり冷め

1人分の栄養価

エネルギー	82 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	5.3 g
炭水化物	8.9 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	0 μg
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.12 mg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	2.0 g



ヤーコンのけんちん汁



材料(1人分)

・ヤーコン	20g
・大塚人参	10g
・浅尾大根	20g
・曙豆腐	50g
・こんにゃく	30g
・鶏肉	40g
・醤油	大さじ1
・水	120cc
・鰹節	1g
・小口葱	少々
・清酒	少々



曙豆腐

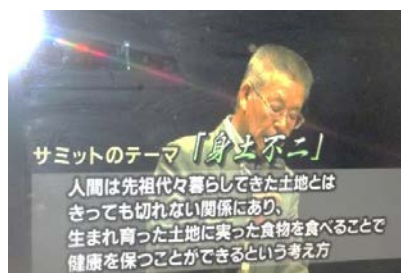
<作り方>

①鍋に水と鰹節を入れ湯を沸かし出し汁を取る。

②野菜を切る。①に鶏肉を加え加熱する。

③②に硬い食材から順に大塚人参、浅尾大根、ヤーコン、こんにゃく、曙豆腐を入れる。

④③に醤油を加え味を確認する。椀に盛ったら、小口葱をふりかけ熱い内にすすめる。



原誠実行委員長による挨拶



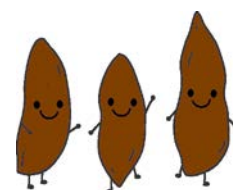
ヤーコンをPR

アピールポイント

- ・豆腐が崩れないように注意する。
- ・他の野菜とも一緒に食べると美味しい。
- ・熱い内が美味しいので冬場の一品としておすすめである。

1人分の栄養価

エネルギー	254 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	9.9 g
炭水化物	39.4 g
カルシウム	117 mg
鉄	2 mg
ビタミンA	170 μg
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.16 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	2.0 g



ヤーコンのマヨサラダ



材料(1人分)

- ・ヤーコン 20g
- ・浅尾大根 20g
- ・レモン 10g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・胡瓜 20g
- ・かに風かまぼこ 10g
- ・マスタード 小さじ1
- ・白胡麻 小さじ1/2



ヤーコンの断面

＜作り方＞

①ヤーコンは皮をむいて、拍子切りにして酢水に浸す。

②大根、胡瓜も拍子切りにする。カニカマはほぐす。

③レモン汁、マスタード、オリーブオイル、白胡麻を混ぜる。

④具とドレッシングを混ぜ合わせ皿に盛り付ける。



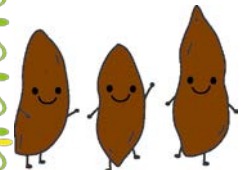
五十嵐譲史氏によるフランス料理の公開講座

アピールポイント

- ・ヤーコンを使い、栄養バランスの良いサラダを作った。
- ・ヤーコンの食感を表現した一品とした。
- ・柚子・すだち他の風味のある柑橘類を少々用いると美味しさが一層引き立つ。

1人分の栄養価

エネルギー	183 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	16.6 g
炭水化物	7.4 g
カルシウム	100 mg
鉄	1 mg
ビタミンA	76 μg
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.4 g



ヤーコンの肉巻き



材料(1人分)

・ヤーコン	50g
・豚肉	70g
・とろけるチーズ	18g
・ピーマン	1個
・胡椒	少々
・食塩	少々
・焼き肉のたれ	17g
・清酒	少々



ヤーコンのフリーズ

<作り方>

①ヤーコン、ピーマンを棒状に切る。ヤーコンは太めに切る。

②とろけるチーズは一枚を3等分にする。

③豚肉を広げ、食塩と胡椒で下味をつける。

④ヤーコン、とろけるチーズ、ピーマンを豚肉の上に置き巻く。

⑤巻き終わりの部分を下にしてフライパンで焼く。

⑥焼き目がついたら焼き肉のたれを入れ、たれがしみ込み焼き目がつくまで焼く。



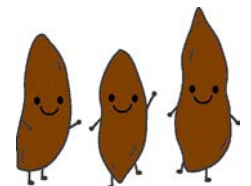
講座に耳を傾ける学生

アピールポイント

- ・じゃが芋料理をアレンジしヤーコンで作った。ヤーコンの甘さとピーマンの風味がマッチしていて美味しい。
- ・ヤーコンの食感がわかるようヤーコンは太めに切った。
- ・色彩と風味、食感の三者に配慮した。

1人分の栄養価

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	25.7 g
炭水化物	12.5 g
カルシウム	135 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	66 μg
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.37 mg
ビタミンC	33 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	2.2 g



ヤーコンと鶏もも肉の煮物



材料(1人分)

・ヤーコン	100g
・大塚人参	80g
・鶏もも肉	50g
・醤油	中さじ1
・清酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・鰹出汁	100cc
・サラダ油	小さじ1



ヤーコンの断面

<作り方>

①ヤーコン、大塚人参を小さめの乱切りにする。

②ヤーコンは2、3回水を替えながら15分程水にさらす。

③鶏肉は食べやすい大きさに切る。

④熱した鍋に油を敷き鶏肉を炒める。

⑤鶏肉にある程度火が通ったら人参とヤーコンを加え炒める。

⑥鍋に出汁、醤油、清酒、砂糖を入れ落とし蓋をし煮る。

⑦⑥は汁がなくなったら、器に盛り熱い内にすすめる。



ヤーコンサミット打ち合わせ



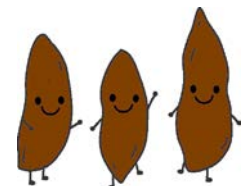
ヤーコン栽培を視察

アピールポイント

- ・ヤーコンのあくを取るために、しっかりと水にさらした。
- ・ヤーコンは煮物に使用しても独特の食感が残り歯ごたえがあり美味しい。

1人分の栄養価

エネルギー	268 kcal
たんぱく質	11 g
脂質	7.3 g
炭水化物	37.7 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	758 μg
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.46 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	3.1 g
食塩	1.8 g



ヤーコンの味噌汁



材料(1人分)

・ヤーコン	50g
・曙豆腐	50g
・白菜	20g
・小松菜	5g
・味噌	大さじ1
・水	120cc
・鰹出し汁	少々
・鰹節	10g
・昆布	少々



曙豆腐の原料となる
曙大豆(天日干し)

<作り方>

①鍋に昆布・鰹節・水120ccを入れ、沸騰させる。
(味の相乗効果)

②沸騰した鍋に鰹節を入れ、入れたらすぐに火を止め15分程度浸しておき出し汁を取る。

③ヤーコンは長方形に切り、曙豆腐は正方形に、白菜と小松菜は、食べやすい大きさに切る。

④出汁が取れたら再度温め、野菜を入れる。野菜に火が通ったら味噌を入れる。



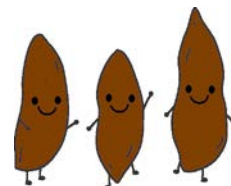
ヤーコンの飲料類

アピールポイント

- ・我が家では味噌汁にジャガイモを入れるので代用として今回ヤーコンを用いた。
- ・味がよく浸み込み美味しかった。
- ・長葱や三つ葉などの香味野菜を用い風味を高めた。

1人分の栄養価

エネルギー	19 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	0.6 g
炭水化物	1.7 g
カルシウム	130 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	0.4 μg
ビタミンB ₁	0.03 mg
ビタミンB ₂	0.03 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.7 g



ヤーコンの味噌煮込み



材料(1人分)

・ヤーコン	40g	・清酒	15cc
・大塚人参	12g	・味醂	18g
・えのき	35g	・醤油	6g
・小葱	10g		
・キャベツ	25g		
・豚肉(こまぎれ)	40g		
・浅尾大根	35g		
・油	12g		
・水	200g		
・顆粒調味料	少々		
・味噌	大さじ1弱		
・砂糖	9g		



浅尾大根

<作り方>

①大塚人参、キャベツ、浅尾大根を線切する。えのきは下の部分を切り、手でほぐす。ヤーコンは少し厚めに輪切りにする。

②厚めのフライパンに油を敷き、豚肉を炒める。火が通ったら、大塚人参と浅尾大根を入れる。

③大塚人参と浅尾大根がやわらかくなってきたら、エノキ、キャベツ、ヤーコンを入れて混ぜる。

④全体的に炒めたら、調味料を入れて5分位煮込む。最後に小葱を入れて軽く混ぜる。



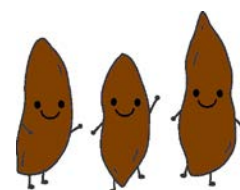
ヤーコンパンの展示・試食

アピールポイント

- ・ヤーコンの歯ごたえを残すために少し大きめに切った。また、材料は好みの食材に変えることができる。
- ・ヤーコン以外の食品は小さく揃えて切る。
- ・ヤーコンは少々レモン酢に浸すと褐変しない。

1人分の栄養価

エネルギー	199 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	11.3 g
炭水化物	17.8 g
カルシウム	38 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	108 μg
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.6 g
食塩	2.0 g



ヤーコンのプッタネスカ



材料(1人分)

・ヤーコン	50g
・スパゲティ	100g
・トマト	30g
・ケッパー	5g
・ブラックオリーブ	5g
・唐辛子	2g
・にんにく	2g
・アンチョビ	3g
・オリーブオイル	10g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・甲州白ワイン	少々

<作り方>

①フライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだ唐辛子、みじん切りしたにんにく、たたいたアンチョビを加え火にかけてオイルに香りをつける。

②ヤーコンは0,5cm幅の短冊に切り、灰汁を抜く。

③①のフライパンにヤーコン、ケッパー、ブラックオリーブを入れ、炒める。

④続いて1cm角に切ったトマトを入れ少し炒める。

⑤スパゲティを茹でて④のフライパンに入れて食塩・胡椒を加え炒める。

⑥皿に盛り付けて完成。熱い内にすすめる。



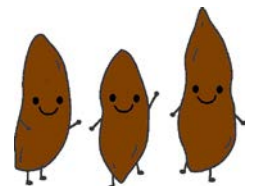
ヤーコン料理の展示・試食

アピールポイント

- ・ヤーコンは油との相性が良いのでオリーブオイルを使ったパスタにした。
- ・プッタネスカとは唐辛子・にんにくで味をつけ、ブラックオリーブを用いたイタリアのパスタ料理の一種である。
- ・強火で加熱するとより一層風味が増し美味しい。

1人分の栄養価

エネルギー	470 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	41.6 g
炭水化物	17.3 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	1 μg
ビタミンB ₁	0.06 mg
ビタミンB ₂	0.07 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.2 g



ヤーコンのきんぴら



材料(1人分)

・ヤーコン	50g
・大塚人参	25g
・竹輪	1/2本
・鷹の爪	1/2本
・胡麻油	大さじ1/2
・醤油	大さじ1
・清酒	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2
・味醂	大さじ1/2
・炒り胡麻	小さじ1/2



ヤーコンの線切り

<作り方>

①ヤーコンと人参を線切りし、竹輪と鷹の爪を5mm幅に切る。

②熱したフライパンに、胡麻油を敷き、①を炒める。

③②に醤油・清酒・砂糖・味醂を②に加え、味を整える。

④③に炒り胡麻を加え完成。熱い内にすすめる。



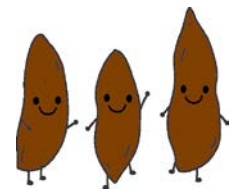
山梨学院大学ジャグリングサークルのアトラクション

アピールポイント

- ・きんぴらといえば金平牛蒡であるが、牛蒡の代わりにヤーコンを使う事で違った食感が楽しめる。竹輪を用いる事でボリュームのある一品になる。
- ・家庭にある食材で強火で炒めるところがポイントとなる。

1人分の栄養価

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	8.2 g
炭水化物	24.6 g
カルシウム	43 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	228 μg
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.26 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	3.4 g
食塩	2.4 g



エリンギとヤーコンのチーズソースパスタ



材料(1人分)

・ヤーコン	100g	・食塩	1g
・エリンギ	35g	・胡椒	少々
・フリッジ	85g	・食塩	少々
・ナチュラルチーズ	10g		
・にんにく	ひとかけ		
・牛乳	50cc		
・玉葱	30g		
・パセリ	適量		
・バター	1かけ		
・パルメザンチーズ	適量		

<作り方>

①水450ccにフリッジを入れ茹でる。その間に、にんにく・玉葱・パセリをみじん切りにし沸騰したら加える。

②さらに、牛乳・ナチュラルチーズを加え水分がなくなるまで10~12分火にかける。

③ヤーコン・エリンギを同じ位の薄さに切り、バターの半分使いフライパンで炒める。食塩・胡椒で味付ける。

④②に最後に残ったバターを加えて混ぜ食塩で味を調える。

⑤写真のように盛り付け、真ん中にパルメザンチーズをふりかけ完成。

⑥好みで調理過程でパルメザンチーズを入れてもよい。



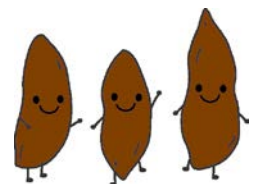
山梨学院大学ジャグリングサークルのアトラクション

アピールポイント

- ・ヤーコンを用いて珍しい洋風な料理を作った。
- ・風味と食感が抜群に良い。
- ・回りにヤーコンとエリンギを飾り付けた。

1人分の栄養価

エネルギー	21 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.1 g
炭水化物	13.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	0.0 μg
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.31 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.6 g
食塩	2.0 g



ヤーコンの太巻き



(写真は2人分)

材料(1人分)

・精白米	80g
・ヤーコン	30g
・大塚人参	30g
・カニ風味かまぼこ	1本
・海苔	1枚
(すし酢)	
・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・鰹出汁	100cc
・味醂	大さじ1
・醤油	7g
・柚子酢	少々



大塚人参

<作り方>

①すし酢を合わせ、炊き上がった飯とすし酢を合わせる。

②大塚人参、ヤーコンを細長く切る。カニかまぼこは3等分に割く。

③鰹出汁に大塚人参、ヤーコンを入れて中火にかける。砂糖、醤油を入れて4,5分茹でる。

④海苔を炙り、酢飯をのせ、ヤーコン、大塚人参、カニかまぼこをのせ巻く。

⑤④は左から揃えて切り皿に盛り付ける。



酢飯と具材はのせ過ぎない。



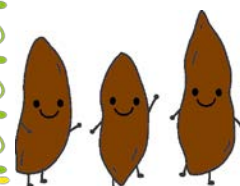
ヤーコンサミット

アピールポイント

- ・山梨県のハレの日の御馳走・太巻き寿司とヤーコンを組み合わせるレシピを考えた。
- ・ヤーコン自体に甘味があるので砂糖は控えめに味付けをした。
- ・ヤーコンのシャキシャキした歯ごたえが美味しさを引き立たせる。
- ・柚子のリモネン・テルピネンの風味がより

1人分の栄養価

エネルギー	498 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	1.4 g
炭水化物	110 g
カルシウム	44 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	300 μg
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	3.3 g
食塩	1.4 g



ヤーコンの挽肉あんかけ



材料(1人分)

・ヤーコン	50g
・鶏挽肉	20g
・醤油	大さじ1
・味醂	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・片栗粉	大さじ1
・水	適量
・柚子	2g
・万能葱	2g



身延町椿草里の柚子

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき1口大の大きさに切り水に浸す。

②フライパンに油を敷き、鶏挽肉を炒める。鶏挽肉が浸る位に水を加える。ヤーコンを下茹でする。

③鶏挽肉の中に、茹でたヤーコンを加えて煮る。調味料を加え味を調える。ヤーコンが柔らかくなったら、弱火にして水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。

④器に盛り付け彩りに柚子と万能葱を飾りすめる。



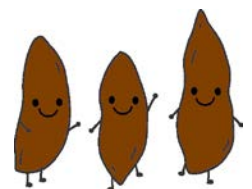
山梨学院短期大学 箏曲部の演奏会

アピールポイント

- ・ヤーコンはやや硬いので茹でてから使
用すると良い。
- ・彩りに柚子と万能葱を加え風味を一層高めた。
- ・ヤーコンの食感をトロツとしたあんかけ

1人分の栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	1.8 g
炭水化物	22 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	11 μg
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	2.6 g



ヤーコンと明野金時芋の蒸しぱ



(写真は3人分)

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき、2cm角に切り水にさらす。

②明野金時芋は流水でよく洗い、2cmの厚さの輪切りにし、またそれを4等分にする。切った後は、水にさらしあく止めをする。

③②の明野金時芋は水を切ってから小さじ2の上白糖をまぶして全体にからませる。(浸透圧で水分が出てくる。)

④ソースパンを用意し、①で角切りにしたヤーコン、グラニュー糖、調理水、ヤーコンジュースを入れて煮詰める。

⑤薄力粉、重曹は合わせてふるう。

⑥小さめのボールに鶏卵を割って溶きほぐしてから、調合油、牛乳、上白糖、ヤーコンジュース(大さじ1)を合わせる。⑤に入れて生地を作る。

⑦生地に③の明野金時芋をそのまま入れる。④の煮詰めたヤーコンも合わせて混ぜアルミ製のカップに流し込んで蒸し器で7分蒸す。(7分経って竹串を挿して生地がつかなければ)

⑧蒸した後は冷まして粗熱をとる。好みでメープルシロップをかける。

アピールポイント

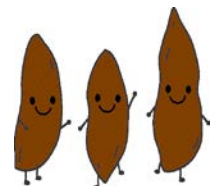
- ・ヤーコンの独自のシャキシャキ感やデザートにも合う性質をいかせるように切り方やグラニュー糖で煮詰めた。
- ・ヤーコンに含まれているフラクトオリゴ糖の甘さがあるため、使用する上白糖を少なくし、甘さを控えめにした。

材料(1人分) 2個

具材		生地	
・ヤーコン	20g	・薄力粉	15g
・グラニュー糖	小さじ1/2	・BP	少々
・水	50cc	・鶏卵	10g
・ヤーコンジュース	大さじ1	・普通牛乳	30cc
		・ヤーコンの	
・明野金時芋	10g	ジュース	小さじ1
・上白糖	小さじ2	◎お好みで	
		・シロップ	少々

1人分の栄養価

エネルギー	342 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	8.3 g
炭水化物	62.1 g
カルシウム	170 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	50 μg
ビタミンB ₁	0.13 mg
ビタミンB ₂	0.30 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.3 g
食塩	0.8 g



ヤーコンのバター醤油炒め



材料(1人分)

・ヤーコン	100g
・舞茸	100g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・バター	10g
・醤油	大さじ1
・長葱	10g



ヤーコンと
ヤーコンジュース・ヤーコン茶

<作り方>

①ヤーコンは皮をむき、舞茸は石づきをとり、それぞれ食べやすい大きさに切る。

②フライパンにバターを熱し、ヤーコン、舞茸の順に入れて炒める。

③ヤーコンと舞茸に火が通ったら、醤油、食塩、胡椒を入れてさらに炒める。

④炒めたら皿に盛り付け、小口切りにした葱をふりかける。



ヤーコンサミット開催宣言



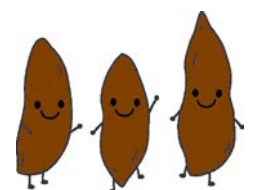
基調講演

アピールポイント

- ・シャキシャキのヤーコンと旬の舞茸をバターで炒めた。少し和風になるように醤油を加えて香りのよいバター醤油味とした。
- ・強火で加熱することで一層風味が増しシャキシャキ感が出て美味しい。

1人分の栄養価

エネルギー	179 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	9.1 g
炭水化物	19.9 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	55 μg
ビタミンB ₁	0.37 mg
ビタミンB ₂	0.56 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	3.8 g
食塩	2 g



春雨ヤーコンサラダ



材料(1人分)

・ヤーコン	70g
・胡瓜	70g
・大塚人参	30g
・竹輪	30g
・春雨	20g
・酢	20cc
・醤油	18g
・砂糖	4g
・胡麻油	10g
・清酒	少々

<作り方>

①沸騰湯で春雨を茹でる。

②ヤーコンと胡瓜を線切りにして(ヤーコンは切ったら水に浸す)大塚人参は胡瓜の半分の細さに切る。

③切ったヤーコンと大塚人参を約1分30秒湯通しする。

④①で茹でた春雨を3等分にする。切った野菜と春雨を合わせて酢、醤油、砂糖、胡麻油と混ぜて完成。



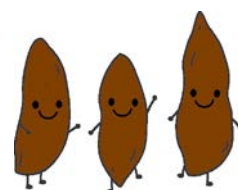
ヤーコン料理をPR

アピールポイント

・大塚人参とヤーコンは生では少し抵抗があるのでサッと湯通しした。酢っぱさを強めにしたかったので酢の割合を多くした。

1人分の栄養価

エネルギー	270 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	10.7 g
炭水化物	45 g
カルシウム	74 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	62 μg
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.31 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	4.2 g
食塩	1.9 g



ヤーコンのはさみ揚げ



(写真は2人分)

材料(1人分)

・ヤーコン	25g
・合挽肉	20g
・玉葱	10g
・大塚人参	5g
・長葱	5g
・清酒	2cc
・醤油	1g
・食塩	少々
・胡椒	少々
・片栗粉	小さじ1
・揚げ油	適量



ヤーコンの半月切り

<作り方>

①玉葱、大塚人参、長葱をみじん切りにする。

②ボールにみじん切りした野菜、合挽肉、清酒、醤油、食塩、胡椒を入れよく

③ヤーコンは皮をむき、5mm位に輪切りし酢水にさらす。

④水気を拭き取ったヤーコンに②をはさむ。

⑤片栗粉を全体につける。

⑥180℃の油で2～3分、中まで火が通るように揚げる。

⑦⑥は皿に盛りつけて完成。



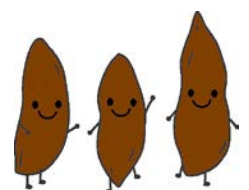
展示ブースの様子

アピールポイント

- ・ソースをかけずに食べられるよう、あらかじめ肉に味をつけた。
- ・給油率の高いフライを避け片栗粉だけを使い揚げた。
- ・ヤーコンのシャキシャキした触感を楽しむ料理を選択した。

1人分の栄養価

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	10.5 g
炭水化物	17.8 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	39 μg
ビタミンB ₁	0.09 mg
ビタミンB ₂	0.12 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.6 g



ヤーコンのピザ



材料(1人分)

・ヤーコン	50g	・砂糖	20g
・ミニトマト	80g	・食塩	1g
・玉葱	40g	・強力粉	100g
・ピーマン	30g	・ハーブ粉末	少々
・チーズ	30g		
・トマトソース	20cc		
・オリーブオイル	10g		
・胡椒	少々		
・レモン汁	5cc		
・ドライイースト	3g		

<作り方>

①水、オリーブオイル、ドライイースト、砂糖、食塩をボールに入れかき混ぜる。その後強力粉を入れまとまるまで混ぜる。まとまったら手で丸めラップをして20～30

②膨らんだらクッキングシートで円を描くように伸ばす。オーブンで焼いて生地は完成。

③ミニトマトは薄く切る。玉葱は、繊維に沿って薄く切り、ピーマンは薄く乱切りにする。ヤーコンは薄く丸く切る。切ったヤーコンにレモン汁を塗る。

④オーブンを予熱しておき、生地にトマトソースを均等に塗り、その上にチーズをのせる。

⑤材料を全体的にのせたら、胡椒を振り、オリーブオイルをかけて、オーブンで15分焼いたら完成。



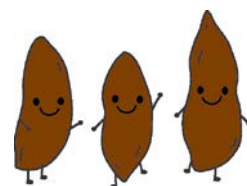
ヤーコン料理コンテスト入賞者表彰式

アピールポイント

- ・ヤーコンを薄く切ることで、さまざまなトッピングにでき、中でもじゃが芋の代わりになるのでタルトやピザにしても違和感なく、また少し甘く、さらに焼くことで甘味が引き立った。
- ・簡単ピザなので子どもと一緒に作ると調理が楽しく出来る。

1人分の栄養価

エネルギー	450 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	20.2 g
炭水化物	114 g
カルシウム	256 mg
鉄	3 mg
ビタミンA	220 μg
ビタミンB ₁	0.36 mg
ビタミンB ₂	0.65 mg
ビタミンC	123 mg
食物繊維	8.9 g
食塩	1.3 g



ヤーコンのニンニク味噌和え



材料(1人分)

・ヤーコン	100g
・キャベツ	100g
・もやし	50g
・長葱	50g
・玉葱	50g
・大根おろし	50g
・味噌	大さじ1/2
・おろしにんにく	5g
・ラー油	適量

<作り方>

①野菜を食べやすい大きさに切り茹でる。

②おろしにんにくと味噌とラー油を混ぜ合わせる。

③茹でた野菜をよく水を切る。

④野菜とにんにく味噌をよく和える。

⑤皿に盛り付けて大根おろしをのせて完成。



ヤーコン料理に取り組む学生



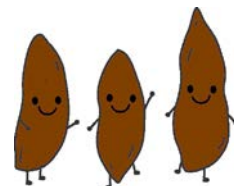
ヤーコン料理をPR

アピールポイント

- ・栄養バランスを考慮し野菜を多く使用した。
- ・ヤーコンの食感を味わうため大きめに切ると良い。

1人分の栄養価

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	4 g
脂質	0.5 g
炭水化物	52 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	0.3 μg
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.52 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	5.1 g
食塩	1.8 g





ヤーコン:ヤーコンの花とペルーA



監修 2015.1.20

**平成26年度 大学コンソーシアムやまなし
「学生イニシアティブ事業」 支援対象事業
「産官学連携によるヤーコンの普及活動」
代表 食物栄養科2年 佐野 優**

**山梨学院短期大学
〒400-8575 山梨県甲府市酒折 2-4-5
食物栄養科 依田萬代
TEL 055-224-1430**