

菊芋を利用した料理

詫間町生活研究グループ

1 菊芋入りお好み焼き

材料	分量	作り方
お好み焼き粉	100g	① キャベツは荒みじんにちくわは薄く小口ぎりにする。 ② 菊芋は、皮をむきすりおろし定量の水に浸す。 ③ フライパンに豚ばら肉を敷き並べる。 ④ ボールに粉を入れ②をたしてよく混ぜる。 ⑤ ④に①と卵を割り入れざっくりまする。 ⑥ ③のフライパンに⑤をのせ平らにして火をつける。 ⑦ 中火で5分焼き、裏返し油を足して4分焼く。 ※両面とも途中で蓋をしながら焼け具合を見る。 ⑧ 表麵になる豚肉のほうを強火でこんがりさせる。 ⑨ 皿にのせ、ソース、削り節、マヨネーズをつける
菊芋	20g～	
水	100g	
卵	1個	
キャベツ	300g	
豚バラ肉	80g	
ちくわ(小)	1本	
油	少々	
お好み焼きソース	適量	
マヨネーズ	適量	
削り節	適量	

2 菊芋入り蒸饅頭(菊花饅頭)

材料	分量	作り方
上新粉	100g	① 卵白を角が立つくらいに泡立てる。 ② 定量の水の中に、皮をむいた菊芋・山芋をすりおろし泡立てて、①の中に入れ合わせてよく混ぜる。 ③ ②に上新粉を入れざっくり混ぜ合わせる。 ④ 卵黄は、加熱しておく。 ⑤ カップ容器に一個分の半量の③をスプーンで入れ、次に こしあんを入れ残りの量を入れ表面を調える。 ⑥ 卵黄を花芯に見立て真ん中ののせる。 ⑦ 蒸し器で15分中火で蒸す。
やまいも	50g	
きくいも	50g	
上白糖	80g	
水	100cc	
卵白	1個分	
卵黄	1個分	
こしあん	80g	
カップ	8個	