

磯辺揚げ



材料(4人分)

海苔1枚、てんつゆ・だし汁・カップ1、
醤油カップ1/3、みりんカップ1/3、
塩小さじ1/3、山の芋200g、揚げ油

作り方

- ①海苔を2cm×3cmの大きさに切る。
- ②山の芋をおろす。(皮をむいて)
- ③スプーンに海苔をのせ、山の芋をすくい
つぶらを揚げる時のように油で揚げる。
- ④てんつゆを作り、つけて食べる。

月見おろし

材料(4人分)

山の芋300g、卵4ヶ、
海苔少々、醤油少々

作り方

- ①山の芋をおろす。
- ②卵をおとし、海苔
をせん切りにして
ちらす。



黄身まぶし

材料(4人分)

山の芋300g、卵黄1、だし汁、
砂糖大さじ2、塩小さじ1/2、海苔少々

作り方

- ①山の芋は皮をむき形を整えゆでる。
途中2回湯を捨て水洗いしてぬめりを除く。
- ②だし汁に砂糖、塩をまぜ①を入れ形をくず
さないよう煮こみ、器に盛る。
- ③黄身はゆでて裏ごしし②にふりかける。



とろろ汁

材料(4人分)

山の芋300g、もみ海苔1枚、醤油大さじ3、
卵1、煮だし汁カップ2、みりん大さじ1

作り方

- ①煮だし汁は調味し、山の芋は皮をむき、
あくぬきます。
- ②山の芋はすりおろし搦ってから卵を加
え更にすりませます。
- ③②に①を加えもみ海苔をふりかけて供
します。



作り方

- ①山の芋は皮をむき、せん切りにします。
- ②酢、砂糖、醤油、だし汁をませます。
- ③器に①をそろえて盛り②をそそぎ、上から海苔をふり
かけます。他に炒り卵をふりかけたり海苔をまいて
甘酢と卸しわかびなどを添えてもよいものです。



酢のもの

材料(4人分)

山の芋300g、海苔少々、酢大さじ3、
砂糖大さじ1.5、醤油大さじ1、
だし汁大さじ1.5

鮪の山かけ

材料(4人分)

鮪300g、山の芋150g、海苔、醤油少々

作り方

鮪の盛りつけにすりおろした山の芋をかけ、
せん切りにした海苔をちらします。



もやしの山かけ

材料(4人分)

A.もやし200g、醤油大さじ1
B.鶏肉120g、醤油大さじ1、わさび小さじ1
C.山の芋150g、だし汁大さじ2.5、
醤油大さじ1、塩小さじ1/2、もみ海苔少々

作り方

- ①もやしは、さつゆで醤油をかまらせる。
- ②鶏肉は霜ふりにしてBで調味します。
- ③山の芋はすりおろし、だし汁でのぼしてCの調味料
を加えます。
- ④もやし、鶏肉を器に盛り、もみ海苔をふりかけてか
ら③を上におきます。

サケの月見蒸し

材料(4人分)

サケ4切れ、酒大さじ4、塩小さじ1、
山の芋100g、卵白2、卵黄4、だし汁
1/2カップ、みりん小さじ2、塩小
さじ1/3、ショウガ汁小さじ1/2、
カタクリ粉小さじ2

作り方

- ①サケは切り身を求めて2ツにそぎ切りにし、
酒・塩に20分ぐらい漬けておき器に入れて強
火の蒸し器で10分ほど蒸す。
- ②山の芋は皮をむいて、すり鉢ですり、そこに2
個分の卵白を入れてよくする。それをサケの
上にかけて蒸し器で2分ほど蒸し、中央に卵黄
をのせて、更に2分ほど蒸す。



滋養・強精の素
水の山産
山の芋
お料理のしおり

※山の芋の量は皮をむい
たものです。
※山の芋のあくを抜くに
は山の芋の皮をむいて
酢水に10分ぐらい漬す。