

## 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、だし汁でのばして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。