

萩野学園8年生考案 泉田里芋を使ったレシピ集

8年生が総合的な学習で栽培した「泉田里芋」を使ったオリジナルレシピを考案し、自分たちで調理して保護者に振る舞いました。

それぞれのレシピを紹介しますので、みなさんも是非チャレンジしてみてください。



里芋ハンバーグ



里芋のチーズグラタン



里芋団子



チーズ麻婆里芋



里芋の唐揚げ



フライド里芋

【保護者の感想】（一部を掲載）

- 里芋のめずらしいレシピ！ とてもおいしくてびっくりしました。
- 揚げたり、団子にしたり、グラタンにしたり。いろいろな楽しみ方があるなと思いました。どの料理もとてもおいしかったです。
- 大人も子どももおいしく食べられるレシピですね。家でも手軽に作れそうです。ぜひ作ってみたいです。

里芋ハンバーグの作り方

材料		ソース	
・たまねぎ	1/2 個	・ケチャップ	大さじ2
・卵	1 個	・しょうゆ	大さじ1
・里芋	6 個	・中濃ソース	大さじ1
・サラダ油	適量	・砂糖	大さじ1
・豚と牛のあいびき肉	300g		
・パン粉	100g		



←ソース！

作り方

1. たまねぎをみじん切りにする。
2. たまねぎを炒める(①)
3. 里芋をつぶす
4. 肉を里芋と混ぜ、塩コショウで下味をつける(②)
5. ②に①を入れて混ぜる
6. 上記まで混ぜたボウルに、卵とパン粉を入れよく混ぜる
7. 空気を抜いて形を整える



里芋のチーズグラタン



材料（7人分）

- ・里芋 8個 ・豆乳 500ml ・ピザ用チーズ適量
- ・長ネギ 1個 ・鶏肉 1枚 ・サラダ油 大さじ1杯
- ・めんつゆ 小麦粉 バター 適量

つくりかた

- ① 鶏肉は小さめに一口大に切り、里芋は皮をむいたら5ミリ幅の輪切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し長ねぎを弱火で炒め、鶏肉も加える。肉の色が変わったら里芋 豆乳 めんつゆを加え、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をカップに入れ、チーズをちらす。

最後にグリルで焼き色がつくまで焼いたら完成！！

里芋だんごの作り方

1. 材料(4人分)

<だんご>

里芋 300g
だんご粉 大さじ5(目安)

<みたらしたれ>

砂糖 大さじ4
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
片栗粉 大さじ1
水 100ml



あんこをつけてもO!

2. 作り方

<作り方>

- ① 皮をむいた芋を切って(輪切りがおすすめ)皿に並べ、少し水をかけて柔らかくなるまでレンジでチンする(500wで4分30秒くらい)

- ② ①の芋をミキサーにかけ、ペースト状にする(大体でOK)
- ③ 網目の小さいざるなどで②をこす
- ④ だんご粉を茶こしてふるい入れる(耳たぶくらいの固さになるまで粉の量を調整する)
- ⑤ ④を丸める
- ⑥ きつね色になるまで油であげる

完成!

<みたらし>

材料を鍋に入れ、混ぜながら沸騰させたら完成

(熱いうちからあんこをつけてもOK)

あげる前



完成図



チーズ麻婆里芋の作り方

～材料～ 2～3人分

- ・里芋 〈200g〉
- ・豚ひき肉 〈100g〉
- ・しょうが 〈一片〉
- ・にんにく 〈一片〉
- ・ゴマ油、料理酒、山椒 〈適量〉
- ・麻婆豆腐の素 (ここでは辛口)
- ・とろけるチーズ

～作り方～

- 1 里芋を 20 分間煮る (煮たらざるにあげ、水で冷やして、粗熱をとってから皮をむき、一口大に切る)
- 2 ねぎを切って、しょうがとにんにくをすりおろす
- 3 フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを香りがするまで炒める (弱火)
- 4 ねぎと豚ひき肉を入れて炒める (中火)
- 5 麻婆豆腐の素、里芋を入れ、ひと煮立ち (水、酒、ごま油も)
- 6 麻婆豆腐の素についていた片栗粉を水でとかしてから入れる (中火)
- 7 チーズを入れて煮込む
- 8 とろみがついたら盛りつける

完成！

★里芋の唐揚げ 作り方★

<材料> 4人分

- * 里芋 中6個
- * 醤油 大さじ2杯
- * 酢 小さじ1杯
- * みりん 大さじ2杯
- * 料理酒 大さじ2杯
- * 小麦粉 適量
- * 揚げ油 適量



15~20分が
目安です

<作り方>

- 1 里芋の皮をむき、一口大に切って鍋でやわらかくなるまでゆでる。
- 2 * がついた材料をジップロックに入れて、よく混ぜる。
- 3 2で作ったたれに里芋を入れ、よくもんでから漬ける。
- 4 小麦粉をバットに入れ、たれにつけた芋にまぶす。
- 5 170~180℃に熱した油できつね色よりも濃い茶色になるまでカリッと揚げる。
- 6 お皿に盛りて完成!

大きさに応じて
漬ける時間を調整
切り込みを入れても
OK!

竹串にさして、紙コップに入れると、
コンビニの唐揚げのような雰囲気
になりますよ!



フライド[®]里芋の作り方

【必要なもの】

里芋、お好きな調味料

【調理手順】

- 1 里芋を洗い、皮をむく。
- 2 600wのレンジに柔らかくなるまで加熱。
(7~8分が目安)
- 3 粗熱を取り、くし形切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、きつね色になるまで揚げる。(180℃ぐらい)
- 5 お好みの味付けをして完成。

