

家族で楽しむおいしい一皿

冬に食べたい根菜料理 特別な日やおもてなしにも



サトイモのトロみが重くなく
さらっと食べられます

サトイモと鶏肉の みそグラタン

材料(2人分)

サトイモ	4個	小麦粉	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
バター	15g	みそ	大さじ1
牛乳	150ml	とろけるチーズ	70g
水	250ml		

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのトロミになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。

ポイント

サトイモはトロみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

アレンジ

- ご飯の上にのせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

皮に栄養が多い根菜を
そのまま保存食に

サツマイモと レンコンのピクルス

作り方

- ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ砂糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- サツマイモは皮ごと5mm幅の輪切りに(太ければいちょう切り)、レンコンは皮をむいて5mmのいちょう切りにして軽く水にさらして水を切っておく。別の小鍋に水600ml(分量外)と塩大さじ1(材料外)を入れて沸かし、レンコンとサツマイモを一緒に入れて2分、すっと箸が通るまでゆで、水にあげる。
- ②の水分をよく切って清潔な保存瓶に入れ、ピクルス液を注ぎしっかりと液に漬かるように保存する。30分すれば浅漬けになり食べられる。2週間ほどで食べ切る。

材料(4人分)

サツマイモ	1本
レンコン	1本
(野菜は合計250gくらい)	

酢	100ml
水	200ml
砂糖	50g
ローリエ	1枚
黒こしょう(粒)	5粒
唐辛子	1/4本

ピクルス液

ポイント

野菜が多くピクルス液に漬からないときは、ラップをかけて落としぶたのようにしてください。

アレンジ

- レンコンをニンジン・ダイコン・カブなどに替える(いずれも生のまま漬ける)
- ミョウガやシナモンなどを入れる

