

# おしゃれランチもおふくろの味もドンと来い！里芋は最高！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第22号 2019.  
created by gonyoken.com

## 3秒で皮がむける裏技！



①



②



③



③

里芋の皮をむくのは面倒！でも裏技を使えば簡単にむけます。①よく洗って真ん中にくるっと切り込みを入れておきます。②里芋の大きさに合わせて5～15分蒸して水にさらし、③切り込みの両端からねじるようにすれば、あっという間に皮がむけます。

## ルーはいらない！超簡単・里芋とエビのクリームシチュー(4人分)



### <材料>

・里芋	大4個
・人参	2/3本
・玉ねぎ	1個
・エビ	12尾
・マッシュルーム	10個
・有塩バター	40g
・酒	大さじ2
・薄力粉	大さじ3
・牛乳	300cc
・コンソメ(顆粒)	小さじ1
・塩	小さじ1.5
・コショウ	少々

①里芋と小房に分けたブロッコリーを蒸し、ブロッコリーは3分ほどで、里芋は串がすっと刺さったら取り出します。里芋は皮をむき食べやすい大きさに、人参は小さめのイチョウ、玉ねぎは2cm角、マッシュルームは1cmに切ります。エビは片栗粉をもみ込んで洗い、カラと背わたを取ります。②鍋にバターを入れエビを炒めて取り出し、③①の野菜を炒めて小麦粉を少しずつ振り入れ、弱火で野菜にからませます。④水400cc、コンソメ、塩、コショウを入れ強火にし、煮立つ寸前に弱火にし、混ぜながら20分ほど煮たら、牛乳を加えて温まったら出来上がり。

## 里芋は野菜界の五木ひろしです！ 正統派だけど柔軟！ 人情に厚い実力派！

### 里芋の豚キムチキッシュ



### <材料>

・里芋	大3個
・小松菜	100g
・キムチ	100g
・豚もも肉	150g
・豆乳	200cc
・卵	2個
・溶けるチーズ	適量
・しょうゆ	大さじ1
・牛乳	300cc
・みそ	小さじ1
・ごま油	大さじ1

①里芋は蒸して食べやすく切り、小松菜・豚肉・キムチは3cm程度に切ります。②ごま油で①を炒めてしょうゆとみそを加えて火を止め、耐熱皿に盛ります。③ボールに卵を溶き、豆乳を加えて②に回しかけ、190℃に予熱したオーブンで20分程度焼きます。最後は温度を高くして3分程度焼くと良い焦げ目がつきます。



蒸しただけ！  
わさびじょうゆが  
ぴったり！  
←

蒸して皮をむいて  
揚げただけ！  
おいしいお塩で！  
→



お味噌汁にも最  
高！  
蒸して皮をむいて  
から入れればすぐ  
煮えます。

野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/king>



king

小学校の時の  
あだ名は五木  
ひろし。  
モノマネもで  
きます。



ボランティア森