

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！



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