

上庄さといもを使った フライド里芋と はんぺん炒め

おかずとしてはもちろん、お酒との相性も抜群！
スナック感覚でいただけます。



上庄さといも

大野市上庄地区で生産されるブランド里芋です。2017年には地域の産品ブランドを国が保護する地理的表示（GI）保護制度に登録されました。小ぶりで身が締まり煮崩れしないため、里芋の旨みを堪能できます。

材料(2人分)

上庄さといも	4個
はんぺん	3枚
粗挽き黒こしょう	適量
揚げ油	適量
炒め油	大さじ1
青ネギ小口切り	適量
材料A	おろしにんにく 小さじ 1/2
	しょう油 小さじ 1
	鶏がらスープの素 小さじ 2

作り方

1. スプーンで上庄さといもの皮をむき、縦4等分に切る。
はんぺんを4等分に切る。
2. [1.]を170℃の揚げ油で色よく揚げる。
3. フライパンに油を熱し、[2.]を入れて炒める。
4. 軽く炒めたら[3.]と(材料A)を入れ、全体に味がまわるよう混ぜ合わせる。
5. 器に盛り青ネギを散らして出来上がり。

POINT

スプーンで皮をこそげとることで皮だけをとることができ、無駄なくいただくことができます。