

アピオス料理のレシピ【パート1】

★みそ田楽★

○材料

1. アピオス
2. 日本酒
3. みそ
4. みりん
5. すりごま（白ごま）

まずは田楽みそを作ります♪

- 1 日本酒、みそ、みりんを小鍋にとり、弱火にしながらよく練ります。最初は水分が多いような気がしますが、練っているうちに徐々に水分が蒸発し、ちょうどよい濃さになってきます
- 2 蒸したアピオスを、3個ずつつまようじに刺します。
これに、1で作った田楽みそを塗ります
- 3 ガスコンロのグリルにアルミホイルを敷き、みそを塗ったアピオスを並べ、焦げやすいので、遠火（上火）の弱火で焼きます。
- 4 焼きあがったものに、すりごま（白ごま）を振りかけたら完成です♪



★筑前煮★

○材料

1. アピオス
2. 厚揚げ
3. ごぼう
4. にんじん
5. しいたけ
6. ほうれん草
7. 日本酒
8. みりん
9. 醤油
10. 昆布と焼き干しでとった出汁

- 1 昆布と焼き干しで出汁をとっておきます
- 2 厚揚げを熱湯で茹でて油抜きをし、小さめの一口大に切ります
- 3 ごぼう、にんじんは乱切り、しいたけは半分に、アピオスの親芋は皮をむき小さめの乱切りにします
- 4 ごぼう、にんじん、アピオス、しいたけを水煮します
- 5 ほうれん草を茹でておきます
- 6 野菜が柔らかくなったら、本格的に出し汁で煮ます。厚揚げも加えて、日本酒、みりん、醤油で薄味にします。※時間とともに煮詰まってくるので、必ず味付けは薄くしてください!!
- 7 最後にもう一度味をみて、薄ければ醤油を少し追加します
- 8 盛りつけるときに、彩りとしてほうれん草のくきを添えたら完成です♪



お市のうまは日本!