

【里8】 ずいき

ずいきの下処理



材料



3. に対応

写真拡大表示

1. 葉と芋の部分を切り落とす。
2. ナベに入るほどの長さに切る。
3. 皮を剥き、洗いあげておく。

● テクニック

ずいきの根の太い部分を切り分けるのに、苦勞した覚えはないですか。こんなときは、剥いた皮をこよりのように丸めて使うと便利です。



注目！

写真拡大表示

ずいきの酢の物



1. に対応

2~3. に対応



完成

写真拡大表示

### ● 材料: (4~5人分)

・下処理したずいき	300g
<b>調味料</b>	
・5倍酢	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・砂糖	大さじ1.5

### ● 作り方

1. ナベにたっぷりの湯をわかし、沸騰したらずいきを入れて2~3分ゆでる。(このとき軟らかくなりすぎないように気をつける)
2. ずいきをホーローの容器に取り出し、熱いうちに分量の酢、塩をふりかける。時々天地返しをして、赤く発色させる。(このときに味見をし、酢、塩を調節)
3. 水分が出てきたところで、砂糖を加え全体に染み込ませる。
4. 食べやすい長さに切り、盛り付けて出来上がり。

\* すり胡麻をかけるとさらに美味しくなります。お試しください。

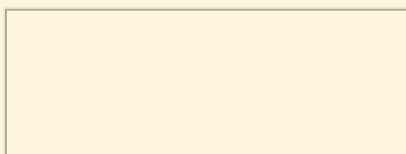
## ずいきのきんぴら



1. に対応



2. に対応





完成

写真拡大表示

## ● 材料: (4~5人分)

・下処理したずいき	300g
調味料	
・油	大さじ 1
・砂糖	大さじ 1.5
・醤油	大さじ 1

## ● 作り方

1. 5センチほどの長さに切る。
2. フライパンに油を引いてずいきを炒め、油がまわったところで調味料を入れ、強火でさっと仕上げる。

※シャキシャキした歯ごたえを楽しむため、あまり軟らかくならないように注意しましょう。

## 八つがしらの煮物



1. に対応



2. に対応



完成

写真拡大表示

## ● 材料: (4~5人分)

---

・八つがしら(下処理のとき切り落とすいきの芋)	500g
・だし汁	2カップ
調味料	
・砂糖	大さじ 2
・醤油	大さじ 2
・みりん	大さじ 2

## ● 作り方

---

1. 芋は皮を剥き一口大に切る。
2. ナベに出し汁をはり、切った芋を入れ竹串が通るまで煮る。
3. 柔らかくなったら、調味料を入れ、煮崩れないよう弱火で煮含めて出来上がり。