

## 【ヤーコンのキンピラ】



### 材料（3人分）

ヤーコン	.....	60 g	
人参	.....	40 g	
ごま油	.....	少々	
油	.....	小さじ	2杯
醤油	.....	小さじ	2杯
みりん	.....	大さじ	1杯
唐辛子	.....	少々	

1. ヤーコンの皮をむき千切りにしてから、水にさらして「アク」を抜きます。  
※炒める前には十分に水を切りましょう。
2. 人参を千切りにします。
3. 油を入れてフライパンを温めます。
4. 人参を軽く炒めてから、水を切った千切りヤーコンを入れて炒めます。  
そこにみりん、醤油、ごま油を入れて味を付けます。  
※甘さが足りなかったら砂糖を少し加えてください。
5. 最後に唐辛子を入れて味を調えます。

## 【ヤーコンの和風サラダ】

### 材料（4人分）

ヤーコン	.....	200 g	
醤油	.....	大さじ	1杯
削り節	.....	5 g	
刻み海苔	.....	5 g	



1. ヤーコンの皮をむき、千切りにして水にさらし「アク」を抜きます。
2. さっと茹でる。（生食でも構いません。）
3. 鰹節・海苔などを振り、醤油をかけて和風味で頂きます。  
※キュウリ・レタスなどと盛り合わせて、ドレッシングをかけても美味しいです。

## 【ヤーコンのかき揚げ】



### 材料（4人分）

ヤーコン	.....	中くらいの物	1本
人参	.....	1/4	本
ネギ	.....	1/2	本
天ぷら粉	.....	100g	
玉子	.....	1個	
紅ショウガ	.....	少々	
だしの素	.....	少々	
揚げ油	.....	適量	

1. ヤーコンは皮をむき、薄い食塩水にさらしてアクを抜きます。
2. ヤーコン、人参は千切りにし、ネギは小口切りにします。
3. 天ぷら粉に、水、玉子、だしの素をいれて衣を作ります。
4. 紅ショウガを入れて手早く揚げます。

## 【ヤーコンのキムチ炒め】

### 材料（4人分）

ヤーコン	.....	200g	
キムチの素	.....	適宜	
ごま油	.....	小さじ	2杯
アサツキ	.....	少々	



※エリンギや豚肉、人参、ピーマン等を適当にアレンジしても美味しいです。

1. ヤーコンは5cm位の短冊に切り、酢水に浸けてアクを抜きます。
2. 良く水を切ったヤーコンを、ごま油でしんなりするまで炒めます。
3. キムチの素を絡めて盛りつけ、アサツキの小口切りをちらします