

【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