



この粘り、ただの芋じゃない。



伊勢いもの成分
「ジアスターゼ」は胃に優しく
消化を促進!
「ミュージン」は高級たんぱく質!

伊勢いものは栄養価が非常に高く
滋養強壮に効くと
言われています!!



この機会にぜひ、ご賞味あれ!!

伊勢いも レシピノート



伊勢いものは
三重県多気町の**伝統野菜**。
300年も昔から愛されています。
粘りの強さは山芋類NO.1!!
粘りとコクが癖になる
お芋です♥



とろろ汁

ご飯に乗せたらとろろ丼!
お刺身に添えるのも◎



材料(2人分)

- 伊勢いも……………100g
- だし汁……………200cc
- みりん……………25cc
- 薄口醤油……………25cc
- 青のり……………適量

- ① 伊勢いもの皮をむき、すりおろす。
- ② だし汁、みりん、薄口醤油を合わせて沸騰させ冷ます。
- ③ ①ですりおろした伊勢いもをすり鉢等に入れ、冷めた②をいれ好みの濃さまで伸ばして完成!

伊勢いもおきつねコロッケ

材料(2人分)

- 伊勢いも……………120g
- 玉ねぎ……………30g
- 合挽き肉……………60g
- 油揚げ……………2枚
- サラダ油……………小さじ2
- 塩……………適量
- 胡椒……………適量
- レタス……………適量



揚げないヘルシーコロッケ☆=

- ① 伊勢いもは皮をむき、すりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 油揚げを油抜きする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、玉ねぎ、合挽き肉を炒めて火を通し、塩、胡椒で味を整える。
余分な油はキッチンペーパー等でふき取る。
- ④ 油揚げを半分にカットし、破れないようにそっと裏返す。
ボウルに①と③を入れよく混ぜ、油揚げに平たく詰め込み、口を重ねしっかりと閉じる。
- ⑤ フライパンを熱し④の両面をこんがり焼き色を付ける。
- ⑥ レタス等と一緒に皿に盛り完成!

伊勢いも甘辛つくね

材料(2人分)

- 伊勢いも……………90g 〈合わせ調味料〉
- 玉ねぎ……………30g ●濃口醤油……………小さじ4
- ピーマン……………1/2個 ●みりん……………小さじ4
- 鶏ひき肉……………160g ●砂糖……………小さじ4
- おろし生姜……………適量 ●水……………小さじ4
- 酒……………小さじ1 ●酒……………小さじ2
- 塩……………適量 ●輪切り唐辛子……………適量
- サラダ油……………適量 〈水溶き片栗粉〉
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2



甘辛ソースで子どもも食べやすい!
お弁当にもピッタリ😊



- ① 伊勢いもは皮をむき60gをすりおろし、30gはみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ② ボウルに①と鶏ひき肉、塩、おろし生姜、酒を入れよく混ぜ、6等分にして形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し②とピーマンを中火で両面こんがり焼く。
- ④ ③をフライパンから取り出し、クッキングペーパーで油を軽くふき取り、合わせ調味料を入れ熱する。
ふつふつと沸いてきたら火を弱め、水溶き片栗粉を加えて煮詰め、とろみをつける。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットしたピーマンとつくねを皿に盛り、④の甘辛だれをつくねに回しかけ完成!

揚げとろ

おかず・おやつ・おつまみにも◎

材料(2人分)

- 伊勢いも……………100g
- 片栗粉……………小さじ1/2と少々
- 卵……………1/4個
- だし汁……………大さじ1/2
- のり3cm×5cm……………6枚
- 塩……………適量
- 油……………適量



- ① 皮をむき、すりおろした伊勢いもに片栗粉、卵、だし汁を加えよく混ぜる。
- ② のりの上に団子状にした①を乗せて、160℃の油で揚げる。
- ③ 揚げたてに塩をふりかけて完成!