

ヤムイモレシピ



2024年1月16日版

ヤマイモの煮物

☆材料(2人前)

*ヤマイモ	150g
*豚肉(お好みの部位で)	100g
A	
*酒	30cc
*しょうゆ	30cc
*みりん	30cc
*きび砂糖	大2
*だし(水)	150cc
*しょうが(お好みで)	



☆作り方

1. ヤマイモを1.5cm角に切り、多めの塩でもんでおく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 塩でもんだヤマイモをぬめりをとるように水で洗い、ザルにあげ、水分を切っておく。
3. 油をひかずに(焦げつきやすい場合は少し油をひく)豚肉を炒め焦げ目がついたらヤマイモを入れて炒める。
4. Aを入れ、中火で蓋をして20分ほど煮詰め、火を止めて味をなじませる。
5. 半日から一晩おいておくと味が染みておいしくなる。

ヤムイモカレー

☆材料(4. 5人前)

*カレールウ	1/2箱
*肉	250g
*玉ねぎ	中2個
*ヤムイモ	200~300g
*ニンジン	中1/2本
*水	市販のカレールウの表記分量



☆作り方

1. ヤムイモを一口大に切り、塩もみをして、しばらく置いておく。
2. むめりをとるように水で洗い、ザルにあげて水分を切っておく。
3. カレーの作り方の工程はカレールウのパッケージの表記に従って調理を行う。

ジャーマンヤムイモ

☆材料(2人前)

*ヤムイモ	200g
*ウインナー	4本
*バター	10g
*粒マスタード	大1/2
*塩コショウ	適量



☆作り方

1. ヤムイモを一口大に切り、バターで炒める。
2. 火が通ったらウインナーを入れて炒める。
3. 仕上げに粒マスタードを入れ、塩コショウで味を整え、仕上げる

ヤマイモコロッケ

☆材料(2人前)

*ヤマイモ	200g
*玉ねぎ	1/4個
*ひき肉	30g
*塩コショウ	適量
*小麦粉	適量
*卵	適量
*パン粉	適量
*揚げ油	適量



☆作り方

1. ヤマイモの皮をむき、適当な大きさに切り、蒸すか茹でて潰す。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と水分がなくなるまで炒め、塩コショウで濃い目に味付けを付ける。
3. 1と2を混ぜて、厚さ1cmの俵型に成型する。
4. 小麦粉、卵、パン粉の順番でつけ、180℃の油で表裏を消しながらきつね色になるまで揚げる。

いそべあげ

☆材料(4人前)

*ヤムイモのトロロ	300g
*白だし	大2
*みりん	大2
*塩	少々
*揚げ油	適量
*のり(半切り)	適量



☆作り方

1. トトロにしたヤムイモに白だし、みりん、塩を入れよくかき混ぜる。
 2. のりを四角になるように切り、1のトトロを大さじ1杯強くらいにのせて、巻く。
すぐに180℃の油で揚げる。
 3. 塩を振り完成。
- ※1は絞り袋やビニール袋などに入れて角をきり、絞り出してのりにのせると楽になる。

かきヤムイモ汁

☆材料

- *ヤムイモのトロロ 適量
- *お好みの汁物やスープ 適量



☆作り方

1. お好みの汁物やスープにヤムイモのトロロを入れて、お箸等で混ぜる。
※雑炊やおかゆなどに入れてもおいしい。

ヤマイモのポン酢漬け

☆材料(2人前)

- *ヤマイモ 200g
- *ポン酢 100cc
- *ワサビ 適量



☆作り方

1. ヤマイモを短冊切りにしてワサビを混ぜたポン酢に2～3時間ほど漬ける。
※白だしやわさびしょうゆで漬けても美味しい。

ヤムイモのかき揚げ

☆材料(4人前)

- *ヤムイモ 200g
- *ニンジン 1/2本
- *玉ねぎ 1/2個
- *小麦粉 1/2カップ
- *ツナ缶 1個
- *揚げ油 適量



☆作り方

1. ヤムイモとにんじんはシリシリ機でシリシリする。たまねぎは薄切りにする。
2. 1とツナ缶と小麦粉をボールに入れ、混ぜる。
3. 180℃の油に入れてきつね色になるまで揚げる。

ヤマイモ麺(米粉)

☆材料(4人前)

*米粉	300g
*ヤマイモのトロロ	250g
*塩	小1
*オオバコファイバー	8g
*水	60cc



☆作り方

1. オオバコファイバーと水、塩を混ぜて練っておく。
2. 米粉とヤマイモのトロロに1を混ぜてまとまるまでしっかりとこねる。
3. 綿棒等で製麺しやすい大きさにして、製麺機等で製麺する。

ヤマイモ麺(小麦)

☆材料(4人前)

*ヤマイモのトロロ	200g
A	
*強力粉	320g
*かんすい(なくても可)	1.6g
*塩	5g



☆作り方

1. Aを混ぜておく。
2. 1にヤマイモのトロロを入れてよくこねる。
3. 綿棒等で製麺しやすく伸ばし、製麺機等で製麺する。

シリシリガレット

☆材料(4人前)

*ヤムイモ	300g
*片栗粉	大さじ2杯
*チーズ	50g
*塩コショウ	適量



☆作り方

1. ヤムイモを細いシリシリ機でシリシリしておく。
2. 1に片栗粉、チーズ、塩コショウを加え、混ぜ合わせる。
3. 2をフライパンで焼く。

ヤムイモのアヒージョ

☆材料(2人前)

*ヤムイモ	100g～150g
*オリーブオイル	適量
*にんにく	3～4片
*アンチョビ	3枚
*ローズマリー (枝10cm)	1～2本
*塩	適量
*コショウ	適量



☆作り方

1. ヤムイモを食べやすい大きさに切り、多めの塩でもみ、しばらくしてから、ぬめりをとるように洗い、ザルにあげて水分を切っておく。
2. 1のヤムイモに塩コショウをふり、にんにく、アンチョビ、ローズマリーを耐熱皿に入れ、材料がひたひたになるくらいにオリーブオイルを入れる。
3. 160℃のオーブンで20～30分焼く。

黒糖かるかん

☆材料（パウンド型1個分）

*ヤムイモ	100g
*ぬるま湯	50cc
*上新粉または米粉	100g
*黒砂糖	100g
*卵白	1個



☆作り方

1. ヤムイモ100g、ぬるま湯50cc、黒砂糖の半量をよく混ぜ合わせる。
2. 1に上新粉を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 別のボウルに卵白を入れ、黒糖の半量を少しずつ加えながらハンドミキサーでメレンゲを作る。（メレンゲは角がたつくらいになるまで。）
4. 3のメレンゲを2回に分けて2のボウルに加え、メレンゲを潰さないように混ぜ合わせる。
5. パウンドケーキの型に4を入れ、強火で30分蒸す。

ヤムイモモズク

☆材料

モズク 100 g
ヤムイモ（生） 50 g
シークァーサーしぼり汁 50ml
お酢 30ml
みりん 30ml
醤油 20ml
スライスしたシークァーサー 2個分



☆作り方

水洗いしたモズク、細く千切りしたヤムイモ（生）、シークァーサーしぼり汁、お酢、みりん、スライスしたシークァーサー、醤油を混ぜ合わせて完成。

お好みでおろしにんにく、おろししょうがを加えても美味しい。
シークァーサーの代わりにレモンやカボス、ゆずでも美味しい。

※市販品の味付けモズクに千切りにしたヤムイモを混ぜていただいても美味しい。野菜の千切り機を使うと便利。



ヤムイモポタージュ・ジュローストガーリック風味

☆材料

ヤムイモ 200g
(こぶし大くらいの大きさ)
玉ねぎ 1/2個
オリーブオイル 適量
水 30ml
コンソメ 小さじ1
雪塩 適量 (ふつうの塩でも可)
コショウ 適量
牛乳 300ml
島ニンニク 2玉
パセリ 彩り用



☆作り方

ローストガーリックを作る。ニンニクの頭の部分を切り落として、オリーブオイル、雪塩、コショウを振りアルミホイルにやさしく包みトースターで30分ほど焼いて、皮をむいておく。

ヤムイモ、玉ねぎを薄くスライスする。オリーブオイルで火が通るまで炒める。火が通ったら水を加え、ミキサーにかける。コンソメ、雪塩、コショウで味付けをして沸騰しないように気を付けながら牛乳を加え、皮をむいたローストガーリックを入れ、彩りにパセリか青ネギを添えて完成。

