

ヤーコンの春巻き

(材料) 10個分

ヤーコン 小さめ 1個 (約 150g)
人参 30g
味付きサバ煮缶 1缶
玉ネギ 1/4個
春巻きの皮 10枚
揚げ油・水溶き片栗粉 適宜



(作り方)

①ヤーコンと人参は皮をむいて干切りにします。ヤーコンはすぐに変色をするので、しばらく水にさらしてからザルにあげ、水切りをしておきます。玉ネギはスライスしておきます。

②フライパンに油を敷き、まずは人参とヤーコンを中火で炒めていきます。玉ねぎは少しあとから加えます。

③②へ、サバ缶を煮汁ごと加え、サバの身をほぐしながら水分をとばすようにさらに炒めていきます。(水気があまり多いようでしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけましょう) 炒めあがったら一旦バットにあげて10等分にして冷まします。

④十分に粗熱が取れたら、春巻きの皮で具材を包みます。端を水溶き片栗粉で糊付けし、長く置かずにすぐに揚げるのがポイントです。初めは160℃くらいで揚げ始め、仕上げに180度の高温にすると、香ばしく仕上がります。

※具材にピーマン、チーズ、しいたけなどを加えたり、カレー風味にしてもおいしくいただけます。

か ら だ に う れ し い



ヤ ー コ ン

最近は、たまにスーパーでも見かけるようになりましたが、
ご存じない方も多いかもしれません。

ヤーコンは、見た目はさつまいもにととてもよく似ているのですが、
意外にも、梨のようなサクサクとした食感と、ほのかな甘味が特徴
です。(生でも食べることができます)

さらに、ヤーコンはでんぷん質が少ないので、カロリーも低く、
身体に嬉しい多くのフラクトオリゴ糖を含みます。フラクトオリゴ
糖は、腸の中にあるビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境
を整えてくれる作用があるので、便秘を解消する効果が期待できます。
ただし、あまりたくさん食べすぎると効果が出すぎてしまうことが
あるので1日100-200g程度が適量です。

