

私たちの健康は私たちの手で作ろう
二中支部事業 ヤーコンを使った料理
腸活で免疫力アップ！元気な体を目指そう

令和5年1月30日（月）9：00～

ところ 二中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会 二中地区支部



真鍋名物ヤーコンま〜ん

☆まんじゅうの皮（60gを5個分）

A	薄力粉	180g
	ベーキングパウダー	2g
B	砂糖	32g
	ぬるま湯（35℃前後）	60cc
C	ドライイースト	2g
	ぬるま湯（35℃前後）	30cc

作り方

- ① A,B,Cをそれぞれボールに入れて混ぜ合わせておき、それをすべて合わせて、つやつやになるまで手でこねる。くっつきやすいのでまめに打ち粉をするとよい。
- ② ①を1個約60gずつに分け、さらに手もみし、団子状にする。
- ③ 打ち粉をしながら、麺棒で適度な大きさに伸ばし具を包む。皮の大きさは具がぎりぎり包める程度の大きさで、大きすぎても小さすぎてもいけない。
- ④ ③を30～60分発酵させる。（発酵の目安は指で押したときに発酵前より柔らかくふっくらした感触になるまで）。
- ⑤ ④を強火で20分蒸して出来上がり。

～ヤーコンの豆知識～

ヤーコンは、他の芋類に比べてエネルギー量が低く、フラクトオリゴ糖やポリフェノールに富んでいるのが特徴です。

オリゴ糖は、ビフィズス菌など体によい働きをする菌を増やす機能が注目され、便秘の予防や改善に働きます。

ポリフェノールには、老化や生活習慣病等を引き起こす活性酸素を除去する抗酸化作用があります。ヤーコンのポリフェノール量は赤ワインと同じくらいとされています。

☆

<具材>

豚挽き肉	100g
干しいたけ	4g
ゆでたけのこ	20g
ヤーコン	40g
れんこん	20g
春雨	10g
根しょうが	6g (みじん切り)
長ネギ	20g (みじん切り)

<調味料>

A	テンメンジャン	16g
	オイスターソース	6g
	酒	6cc
	ごま油	5g
	しょうゆ	11g
	コショウ	少々

作り方

- ① 調味料 A は合わせておく。
- ② 干しいたけは水に戻し、5mmの角切りにしておく。春雨は沸騰したお湯の中でしんが残らない程度にゆで、2cmの長さにする。
- ③ たけのこ、ヤーコン、れんこんは7mmの角切りにする。長ネギ、根しょうがをみじん切りにする。
- ④ ボールにひき肉を入れ、調味料 A の半分を入れよく練る。②と③を入れ、残りの調味料を入れてよく練り合わせる。
- ⑤ この材料を5等分にする。

【参考】 栄養素量	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩 分 (g)
ヤーコンまん(1個分)	234	7.8	5.3	27	1.9	0.8
あんみつ(1人分)	251	3.9	4.1	99	2.9	0.2
いもようかん(1人分)	182	1.2	0.2	40	3.0	0

サイドメニュー

☆ヤーコンフルーツクリームあんみつ（5人分）

}	ヤーコン	150g	キウイフルーツ	1個
	砂糖	25g	生パイン	150g
	レモン果汁	大さじ1	ねりあん	150g
	いちご	5個	バニラアイス	250g
	バナナ	1本		

作り方

- ① ヤーコンは、1cmの角切りにして、レモン果汁、砂糖であえて味をなじませる。
- ② バナナ、キウイフルーツ、生パインはカットする。
- ③ 器に②を盛り、スプーンで丸めたねりあん、バニラアイスをバランスよく盛り、最後にイチゴを飾る。

☆腸活いもようかん（20人分）

}	さつまいも（シルクスイート）	2kg	りんご	600g
	ヤーコン	600g	砂糖	120g
	酢水	適宜	レモン果汁	50cc

- ① さつまいもは、厚く皮を剥き、2cmの半月切りにし水にさらす。
- ② 耐熱ガラス容器に①を入れ、柔らかくなるまでレンジで加熱してから、熱いうちにマッシュする。
- ③ ヤーコンは、皮を剥き酢水につけ、薄切りにする。りんごは4つ切りにして芯を取り除き、5mmに切り、砂糖、レモン果汁で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 冷めた②、③をしっかりと混ぜたら流し缶に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ しっかりと冷えたら、20等分に切り分ける。