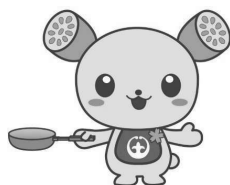


私たちの健康は私たちの手で作ろう  
二中地区公民館まつり  
今日の食事が明日への健康

令和7年11月16日(日)

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25個分)

A	薄力粉	900g
	ベーキングパウダー	11g
B	砂糖	160g
	ぬるま湯 (35℃前後)	300cc
C	ドライイースト	11g
	ぬるま湯 (35℃前後)	150cc

餅つき機を使って皮作り  
3単位 1回分  
ボールに材料を入れ、ひとまと  
めにしてから餅つき機に入れ  
て、15分練る。  
つやつやになるまで

### 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練る。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と、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~

一見普通の芋に見えるこの根菜には、驚くべき健康効果が隠されています。

他の芋類と比べて低カロリーなのに、栄養は豊富。

特筆すべきは、フラクトオリゴ糖とポリフェノールという2つの成分です。

フラクトオリゴ糖は腸内環境を整え、ポリフェノールは若々しさを守ります。なんと、ポリフェノールの含有量は赤ワインに匹敵するほど。

ヤーコンは、サラダに千切りにして加えたり、軽く炒めたり、そのままかじったりと、簡単に日々の食事に取り入れられます。

健康的な生活を送りたい、でも難しいことはしたくない。

そんなあなたにぴったりの食材が、このヤーコンです。

## ☆具の材料（60gで25個分）

＜具材＞		
豚挽き肉	500g	
干しいたけ	20g	
ゆでたけのこ	100g	
ヤーコン	200g	
れんこん	100g	
春雨	50g	
根しょうが	30g（みじん切り）	
長ネギ	100g（みじん切り）	
＜調味料＞		
A	テンメンジャン	80g
	オイスターソース	30g
	酒	30cc
	ごま油	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	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25等分にする。

【参考】 1個分栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
ヤーコンまん	234	6.9	5.0	27	1.9	0.8

## サイドメニュー

### ☆ヤーコンのカニカマサラダ（6人分）

ヤーコン	180g	カニカマ	60g	
にんじん	60g	A {	マヨネーズ	大さじ4
たまねぎ	60g		白すりごま	大さじ1
塩	少々			

#### 作り方

- ① ヤーコンは、3cmの千切りにして酢水にさらす。
- ② にんじんは、3cmの千切りにしてレンジで加熱する。
- ③ たまねぎは、薄切りにして、塩少々入れてもみ、水にさらす。
- ④ ボウルに水気をしっかり取った①、②、③を入れ、Aで和える。

【参考】 1個分栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
カニカマサラダ	90	1.8	6.5	32	0.9	0.4

### ☆ヤーコンフルーツクリームあんみつ（6人分）

{	ヤーコン	150g	キウイフルーツ	1個
	砂糖	25g	生パイン	180g
	レモン果汁	大さじ1	ねりあん	180g
	いちご（小粒）	6個	バニラアイス	300g
	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、バニラアイスバランスよく盛り、最後にイチゴを飾る。

【参考】 1個分栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
クリームあんみつ	254	3.4	7.3	67	3.2	0.1

## ☆腸活いもようかん（30 個分）

さつまいも	2kg	りんご	500g
ヤーコン	500g	砂糖	120g
酢水	適宜	レモン果汁	50cc

### 作り方

- 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 しっかり冷えたら、30等分に切り分ける。

【参考】 1 個分栄養素量	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)	食塩相当量 (g)
いもようかん	118	0.8	0.1	27	1.9	0