



学校給食レシピ紹介



佐和田学校給食センターから、『八幡いも』を使用した「八幡いもの肉みそがらめ」のレシピを紹介し
ます。八幡いもは、さといもの仲間で、八幡地区の砂丘地帯で作られます。粘りが強く、煮物や汁物で食べ
られることが多いですが、甘辛い肉みそとの相性も抜群です。
佐渡の伝統野菜、八幡いもをお家でもぜひ、味わってみてください。

八幡いもの肉みそがらめ



- ◆材料(4人分) マークは佐渡産です。
- 八幡いも … 180g (約3個分)
 - 揚げ油 … 適量
 - 豚ひき肉 … 40g
 - 油 … 小さじ2分の1
 - たまねぎ … 4分の1個
 - おろししょうが … チューブ 2cm分
 - おろしにんにく … チューブ 2cm分
 - しょうゆ … 大さじ2分の1
 - みりん … 大さじ2分の1
 - みそ … 大さじ2分の1
 - 砂糖 … 小さじ1
 - トウバンジャン … 少々
 - かたくり粉 … 小さじ2
 - 水 … 小さじ4

◆作り方

- ①八幡いもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、ペーパータオルで水気を拭く。たまねぎは角切りにする。
- ②かたくり粉以外の調味料はあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③揚げ油を約170℃に熱し、八幡いもを3～4分ほど揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、火が通ったらたまねぎを加える。
- ⑤たまねぎに火が通ったら②を加える。
- ⑥煮立ったら、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑦素揚げした八幡いもと⑥の肉みそを合わせて完成。

◆ポイント

揚げることで、八幡いもならではの食感をより楽しむことができます。

八幡いもが手に入らない場合は
さといもでも代用できます。


