

むつ市のつまは日本!

アピオス



しもきた☆
はぴはぴアピオス



北アメリカ原産のアピオスは、一粒に甘さと栄養がぎゅっと詰まった健康野菜です。ほくほくとした食感が特徴で、鉄分はジャガイモの4倍、カルシウムはなんと30倍。ビタミンEやイソフラボンなども豊富に含まれており、美容にとっても効果的です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
■										■	
■											

■ …旬

■ …流通

■ 産品問い合わせ先：下北アピオス振興会

TEL 0175-34-9330 / FAX 0175-34-9331

【HP】 <https://www.facebook.com/shimokitaapios>

■ 制作：むつ市産業創造課

TEL 0175-22-1111

【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



おつ市のつまは日本-!

おつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

ムチュラン六つ星★レシピ

アピオスの味噌グラタン



材料(2人分)

- ブロccoli…1/4
- アピオス
(皮をむいたもの)
…Mサイズ6個
- ホタテ…4個
- タマネギ…1/2個
- カリフラワー 1/8個
- エビ…4尾

- バター…10g
- 薄力粉…大さじ1杯
- 味噌…大さじ1/2
- 塩・胡椒…適量
- チーズ…適量
- パセリ…適量
- 牛乳…100ml

作り方

1. 野菜の下ごしらえをします。アピオスは皮をむき、大きいものは2等分にしておきます。ブロッコリー・カリフラワーは小房にわけ、小さめの一口大に切り分けておきます。これらの野菜を少し堅めにゆでて、おかあげしておきます。タマネギは1cm角ぐらいに切っておきます。
2. ホタテとエビの下ごしらえをします。エビは殻をむき、背わたをとり、水洗いしておきます。ホタテは貝柱を掃除し大きければ1/4に、小さければ半分に切ります。沸騰したお湯に、エビとホタテを入れ、さっと霜降りにし、冷水にとり、ザルにあげ水分をふき取ります。エビは大きければ、半分か1/3に切り分けておきます。
3. 厚手の鍋にバター10gを融かし、タマネギを炒めます。透明感がでてきたら大さじ1杯の薄力粉を加えて炒め、粉っぽさが無くなるまで焦がさないように炒めます。
4. ここで牛乳を加え、木べらで焦がさないようにかき混ぜ、全体にとろみをつけホワイトソースを作ります。ここで味をみながら味噌を溶かします。
5. 他の野菜を全て加え野菜が温かくなるまで温め、ホタテとエビを加え塩・胡椒で味を調えます。
6. 耐熱容器に盛りつけ、チーズを振りかけ、パセリのみじん切りを振りかけて、強火の上火で焼き色をつけます。

