今月のレシピ ― Recipe of the month ―

サトイモの揚げだし

●材料（2人分）

サトイモ		5個
片栗粉		適量
揚げ油		適量
A	白だし	大さじ3
	水	300cc
小ネギ		適量

●作り方

❶よく洗ったサトイモを皮つきのまま耐熱皿に並べる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
❷上下を返し、さらに3分ほど加熱し粗熱をとる。
※大きさによって加熱時間が変わります
❸粗熱が取れたら、キッチンペーパーでサトイモを包みツルンと皮をむき、大きめに切る。
❹Aを混ぜ合わせ、手鍋で一度煮立たせる。
❺サトイモに片栗粉をまぶして余分な粉は取ってから、180度に熱した揚げ油に入れ、表面がカリッとしたら油を切る。
❻温かいうちに❹に浸す。
❼器に盛り小ネギをちらす。

【レシピ提供】クッキングスタジオ美菜味（みなみ）　☎38-6698

旬の食材を使ったレシピで料理教室など開催しています。詳しくは、インスタグラムを確認ください。

生産者メッセージ

夏～冬の間に楽しめるサトイモは、石川早生や白芽・赤芽などさまざまな種類があります。おでんなど、これから寒くなる季節にぴったりな料理にもよく合うので、料理に合わせてそれぞれの品種を使い分けて楽しんでください。

サトイモ生産者
横山 弥吉 さん

編集・発行／都城市総合政策部秘書広報課　〒885-8555　宮崎県都城市姫城町6-21
TEL0986-23-3174（直通）　TEL0986-23-2111（代表）　FAX0986-23-9824
ホームページ https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/　印刷／㈱都城新生社印刷

UD FONT by MORISAWA