

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 一般の部

## 子姫芋のふわとろゴマケーキ

### 材料（4人分）

【A】子姫芋(皮をむいて正味)200g、牛乳 大さじ 2、水 適宜  
【B】卵白 3個分、砂糖 40g（メレンゲを作る）

【C】白ゴマ 60g、黒ゴマ 60g、砂糖 60g、  
卵黄 3個分、マヨネーズ 大さじ3、薄力粉 50g

### 作り方

- ① 鍋に材料Aを入れ子姫芋が隠れるよう水を入れて、中火で煮て柔らかくなったら潰しておく
- ② 材料Bでメレンゲを作る角が立つくらい固く泡立て砂糖を加える
- ③ フードプロセッサーに材料Cの白と黒いりごまを入れてねっとりするまで練る
- ④ ゴマ以外の材料Cをフードプロセッサーに加えて混ぜる
- ⑤ ④に薄力粉を混ぜる
- ⑥ ⑤にメレンゲをサックリ混ぜる
- ⑦ 170度のオーブンで約50分焼き、竹串を刺して何も付かなければ焼き上がり、型から出す(つく場合は延長して焼く)

### Point

オーブンはあらかじめ余熱。オーブンによって違うから取り扱い説明書に従ってください。白ゴマ黒ゴマのすりゴマありますが、ここではいりゴマをすりつぶして香り濃厚を楽しみます。子姫芋の特徴の粘りとなめらかな食感がケーキをしっとり美味しく栄養満点に！！しっとりふわとろなぜか懐かしい味のケーキになりました。しっかり栄養が取れますので88歳の母、90歳の父に食べてもらいました。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 一般の部

## 子姫芋のカルボナーラ風炒め

### 材料（4人分）

子姫芋400g、玉ねぎ100g、ベーコン80g、にんにくすりおろし1片、卵4個、粉チーズ 大さじ4、牛乳 大さじ4、塩・黒胡椒 少々、オリーブオイル・盛付用ハーブ 適宜

### 作り方

- ① 子姫芋は皮を剥き、食べやすい大きさにカットし、下茹でしておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに卵・粉チーズ・牛乳を入れ、良く混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくを炒め香りが立ったら、②を入れ、玉ねぎが透き通る位まで炒める。
- ⑤ ④に①を加え軽く炒めたら、火を弱火にして③を加え、手早く混ぜ合わせながら火を通し、塩・黒胡椒で味を調える。
- ⑥ 皿に盛り、黒胡椒をかけハーブを飾って完成。

### Point

子姫芋のぬめりはあえて取らず、卵のとろとろ感と合わせました。卵は全卵を使い、生クリームではなく牛乳を使うことで、手軽さを意識しました。結果、通常のカルボナーラに比べるとあっさり風味ですが、それが逆に子姫芋と合う、やさしい美味しさになっていると思います。子姫芋が手に入らなかった為、通常の里芋で作成しています。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 一般の部

## 子姫芋のスペイン風オムレツ

### 材料（4人分）

子姫芋 2個、玉ねぎ 1/2個、パプリカ 赤・黄各1/4、ベーコン 50g、卵 4or5個、牛乳 大さじ2、粉チーズ(お好みで)、塩 少々、あらびき黒胡椒、オリーブオイル・バター適量

### 作り方

- ① 里芋、玉ねぎは皮をおき、パプリカは種とわたをとって全ての食材を1cm角に切る
- ② 里芋は耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで約1分加熱する。  
フライパンに油とバターを熱し玉ねぎを入れ塩を振る、次にベーコンを入れ焼き色をつける、パプリカを入れ
- ③ 塩を振り炒め最後に②を入れて炒めこしょうで下味をつけるたら粗熱をとる。  
※しっかり水分をとばす
- ④ ボウルに卵、塩、お好みでチーズを混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。  
20cmぐらいのフライパンにオリーブオイル、バター約20gを熱し、③を流し入れ、半熟状になるまでかき混
- ⑤ ぜ、フタをする。底側が固まったら、上下を返し、フタを取って焼き上げる。適当な大きさに切って器に盛り、お好みでハーブを添える。

### Point

具材は火の通りを均一にするために同じ大きさに切ります。あらかじめ火を通しておけば焦げにくくなり、しっかり水分をとばせば卵液が薄まらず出来上がりが美味しくなります。チーズを入れる場合は美味しいですが焦げやすくなるので注意が必要です。オムレツの上下を返す時はお皿などを使うと返しやすいです。里芋大好きな我が家ではスペイン風のオムレツにジャガイモの代わりに里芋を入れています。子姫芋は粘りが強く柔らかいので、もっちりして美味しいです。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 高校生の部

## グルテンフリー！？

## 子姫芋とバナナのパウンドケーキ

### 材料（4人分）

バナナ 100g、子姫芋 150g、卵 2個、油 大さじ2、ココア 大さじ3、砂糖 大さじ1  
塩 ひとつまみ、上新粉 70g、ベーキングパウダー 小さじ1、ピスタチオ・粉糖 適量

### 作り方

- ① 加熱した柔らかい子姫芋、卵、油、ココア、砂糖、塩をフードプロセッサーで混ぜる。混ぜたらバナナを入れて少し粗めにフードプロセッサーで混ぜる。
- ② オーブンを170℃に予熱する。
- ③ 上新粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- ④ ①と③を合わせて混ぜて、パウンド型に流し入れる。
- ⑤ 空気をぬき、170℃に予熱したオーブンで50分焼く。

### Point

パウンドケーキにアクセントをつけるため、少し粗めにバナナをフードプロセッサーにかけました。パウンドケーキはココアを多めに入れたので、大人の方も食べやすいようにしました。また、バナナや粉糖によって甘さもあり、子供にも食べやすいようにしました。小麦粉アレルギーの人でも美味しく食べられるように上新粉を使用しました。また、パウンドケーキの上にピスタチオや粉糖を使用し、上品さをプラスしました。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 高校生の部

## 子姫芋のお好み焼き

### 材料（4人分）

キャベツ 1本、豚バラ、ネギ 1本、卵 3個、子姫芋 300g、ちくわ 2本、もやし 1/2袋、  
紅しょうが 大4、水 320cc、お好み焼き粉 200g、青のり・天かす・マヨネーズ・ソース 適量

### 作り方

- ① 子姫芋をすりおろす
- ② キャベツ、ネギ、ちくわを食べやすい大きさに切る
- ③ お好み焼き粉に卵と水と天かすを混ぜあわせる
- ④ ③に②を入れ、混ぜ合わせる
- ⑤ フライパンに油をしき、④をフライパン全体に伸ばしながら形を整える
- ⑥ 片面に豚肉をのせ、中火で焼く。
- ⑦ 焼き目がついたら裏返して焼く
- ⑧ 両面が焼けたら皿にのせ、青のり、ソースマヨネーズをかける

### Point

ボリュームと食べ応えがでるようにキャベツをたくさん使う・サクサクとした食感がでるように天かすを入れる・均等に焼けるようにしっかり混ぜる。子姫芋のとろけるような食感を活かしてお好み焼きに混ぜることで、フワフワでもっちりとした新しい食感になるようにしました。また、里芋の食物繊維マンナンは水を吸収し、お腹の中で膨らむ性質があるので満腹感を得られます。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 高校生の部

# 子姫芋ピザ

### 材料（4人分）

子姫芋 600g、ピーマン 16g、とけるチーズ 40g、塩 2つまみ、ピザソース 160g、  
ベーコン 60g、子姫芋（トッピング） 60g

### 作り方

- ① 皮をむいた子姫芋を竹串が通るまでゆでる
- ② マッシャーで子姫芋の形がなくなるまでつぶし、塩を加える
- ③ つぶした子姫芋をピザのように円状にのばして形を整える
- ④ ピザソース、ピーマン、ベーコン、チーズ、子姫芋をトッピングし、220℃のオーブンで焼く

### Point

ピザ生地用の子姫芋は形がなくなるまでしっかりつぶすこと。そして生地に塩を少々加えること。  
トッピングのピザソースとチーズは少し多めにすること。

子姫芋を洋風でアレンジでき、且つ子姫芋の特徴である粘りを活かしたレシピを考えました。ピザ生地を子姫芋に代用することでヘルシーで家庭でも手軽に作りやすいようにしました。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 子供の部

# 和風子姫芋グラタン

### 材料（4人分）

豆乳 500ml、ねぎ 2本、とりむね肉 1/2枚、子姫芋 500g、れんこん、しめじ、みそ

### 作り方

- ① ねぎを炒める（取り出す）
- ② とり肉、れんこん、子姫芋、しめじを炒める
- ③ ①と②を豆乳で煮る
- ④ ③にとろみがついたらみそを入れる
- ⑤ うつわにもってチーズをのせオーブンで焼く

### Point

ホワイトソースを使わずに里芋のとろみを使って料理した。

お母さんに作り方を教わって子姫芋のねばりでホワイトソースを楽にできると知り、発想がすごいと思った。ヘルシーで栄養満点な和風にして、洋風（いつもの）とは違うグラタンができた。

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## 子供の部

# 子姫芋ドーナツ

### 材料（4人分）

子姫芋 180g、ホットケーキミックス 200g、卵 1個、グラニュー糖 30g、粉砂糖・サラダ油適量

### 作り方

- ① 子姫芋をラップに包んで電子レンジで5分温め、皮を剥き、ボウルで潰す
- ② 別のボウルに卵と砂糖を混ぜ合わせ、①に混ぜる
- ③ ホットケーキミックスを数回に分けて入れ、よく混ぜる
- ④ サラダ油で一口サイズに揚げる
- ⑤ 盛り付けたら粉砂糖を振るう      できあがり！

### Point

ドーナツのサイズを小さめにした方が、出来上がりが子姫芋のようで可愛くなります。普段あまり見かけない里芋を使ったドーナツを作ってみました。上手にできるか不安だったけど、子姫芋のおいしさを活かしながらとてもおいしいドーナツができて嬉しかったです。また作りたいです。

（母）最近、子供達が料理に興味を持ち始め、一緒に作るいい機会になりました。ありがとうございました。

## 子供の部

# 全国「子姫芋」料理コンテスト入選作品

## アゲアゲ！子姫芋のチーズボール

### 材料（4人分）

子姫芋 400g、玄米フレーク、さけるチーズ、ピザ用チーズ、米油、ケチャップ、柚子、片栗粉

### 作り方

- ① 子姫芋は皮ごと柔らかくなるまでゆでて、柔らかくなったら皮をむいてつぶす。
- ② 玄米フレークはジッパー付き袋に入れて細かく砕く。
- ③ さけるチーズは1cmくらいに切る。
- ④ ピザ用チーズはさけるチーズを里芋に包んで丸める。
- ⑤ 玄米フレークを表面全体につける。
- ⑥ 170℃くらいの油（米油）できつね色になるまでじっくり揚げる。
- ⑦ トマトケチャップに千切りの柚子をつけてめし上げれ！

### Point

玄米フレークは少しざくざく感が残るくらいがおすすめ！里芋を丸めるときは手に水をつけてやるとやりやすいです！ 韓国のファーストフードであるチーズボールをイメージして作りました。食べるときはまずはそのまま、次にケチャップと柚子をつけて食べるとさっぱりとした味も楽しめます！長く揚げすぎて失敗しないようにしなければいけないところが難しいと思いました。

# 原シェフ考案レシピ

## ”子姫芋のフリコ”子姫芋と玉ねぎのチーズお焼き

### 材料（4人分）

子姫芋 レンジアップ	250g	塩・黒コショウ	適量
玉ねぎスライス	100g	モッツアレラチーズシュレット	100g
オリーブオイル	10g	パルミジャーノレッジャーノ	15g
塩分不使用バター	10g	グリエールチーズ	10g

### 作り方

- ① テフロンのフライパンで玉ねぎスライスをバターで白くなるまで弱火で炒める。
- ② 子姫芋は良く洗ってラップで包み電子レンジで火を通す。
- ③ ②の皮をむいて熱いうちに粗めのチーズ卸で卸す。（ない場合は包丁で細かく切る。）①のフライパンに入れ塩とコショウとオイルを入れてしっとりするまで炒める。
- ④ チーズを加えて手早くかき混ぜて両面をこんがりとかりかりに焼いてお皿にあける。ケーキのように切って熱いうちにチーズが溶けた状態で提供する。

# 原シェフ考案レシピ

## ショートパスタ「子姫芋」と鶏モモ肉のソース

### 材料（2人分）

ショートパスタ	100g	ニンニク	1片	ブイヨン（チキン）	150ml
子姫芋	2個 150g	小麦粉	少々	パルミジャーノパウダー	10g
鶏モモ肉皮なし	60g	ミニトマト	15g	塩	適量
玉ねぎみじん切り	30g	オリーブオイル	大さじ1.5	黒コショウ	適量
人参みじん切り	15g	塩分不使用バター	大さじ1	（仕上げ用）	
セロリみじん切り	15g	白ワイン	20ml	パルミジャーノパウダー	10g

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ② 子姫芋は良く洗ってラップで包み電子レンジで5～6分火を通す。（竹串を刺して確認）芋が熱いうちに皮をむいて1.5cm角のサイコロに切る。
- ③ 鶏モモ肉の皮を取って1.5cm角に切って軽く塩・白コショウをして小麦粉を振る。
- ④ テフロンのフライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れゆっくりと香りを出す。①とバターを加えて野菜がしんなりするまで弱火で焦がさないように炒める。
- ⑤ ④に③の鶏と子姫芋を加えてさらに焦がさないように弱火で炒める。小さく切ったミニトマトを入れ、白ワイン、ブイヨンを加えて全体に火を入れる。
- ⑥ パスタをアルデンテに茹でて⑤を加えてなじませる。塩・コショウで味を調べてパルミジャーノパウダー5gを加えてよく混ぜてお皿に盛る。
- ⑦ 仕上げに残りのチーズを振って提供する。