

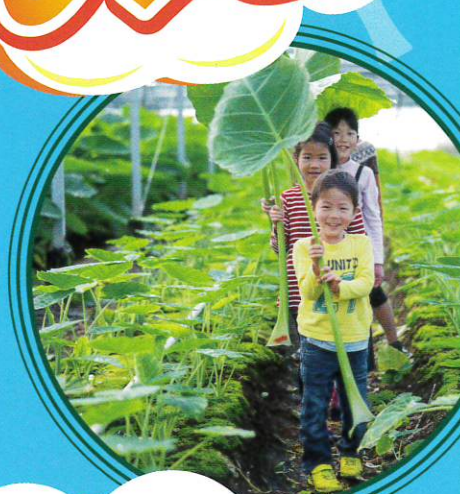
高知県の農家の

リュウキュウ レシピ



はすいも王子

高知県の地元では
「はすいも」を
「リュウキュウ」
と呼ぶんだよー!!



左記QRから、YouTubeにアクセス!
「リュウキュウ」と呼ばれる高知県の
不思議なお野菜とは??

リュウキュウの シャキシャキサラダ

材料(2人前)

リュウキュウ	2本 (160 ~ 200g)
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1
パセリ	適量

作り方

- ① リュウキュウは皮をむき、長さ6cmの千切りにして、水にさらしてしっかりアク抜きをする。
- ② ハムも同じくらいの細切りにする。
- ③ マヨネーズとヨーグルトを合わせておく。
- ④ 全ての材料をボウルで良く混ぜ、盛り付けた上にお好みでパセリを散らす。
お好みでブラックペッパーをかけても美味しい!



リュウキュウの 塩こんぶマヨポン



材料 (2人前)

- リュウキュウ 1本 (80g~100g)
 ★塩こんぶ 10~20g程度
 ★ポン酢 大さじ1程度
 ★マヨネーズ 適量

作り方

- ① リュウキュウは皮をむき、斜め薄切りにする。
- ② ①のリュウキュウをボールに入れ、水にさらしてしっかりアク抜きをする。
- ③ ②に★を加え、軽く混ぜ合わせたら完成!

リュウキュウと ちくわのみそマヨネーズ和え

材料 (2人前)

- リュウキュウ 1パック (200g)
 ちくわ 1本
 サラダ菜など、お好みの葉野菜 適量
 トマト 適量
 白みそ 大さじ1/2
 マヨネーズ 大さじ1と1/2
 すりごま 大さじ1

作り方

- ① リュウキュウは皮をむいて削ぎ切りにし、水にさらしてしっかりアク抜きをする。
- ② ちくわは薄い輪切りにする。
- ③ 白みそ、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせる。
- ④ ①②③をよく混ぜ合わせ、葉野菜を敷いた皿に盛りつけてトマトを飾る。



リュウキュウの すき焼き風炒め煮

材料 (2人前)

- | | | | |
|---------------|------------|-----|-------|
| リュウキュウ | 1パック(200g) | 酒 | 100cc |
| 鶏もも肉 | 200g | 醤油 | 100cc |
| (もちろん牛肉でもOK!) | | みりん | 100cc |
| 人参 | 1/3本 | 砂糖 | 30g |

作り方

- ① リュウキュウは皮をむきスライスし、水にさらしてしっかりアク抜きをする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、1口大に切った鶏もも肉を炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、リュウキュウと予め下茹でした人参を加え、さっと炒める。
- ④ 全ての調味料を入れ、全体に味が馴染んだら完成!

