

【里の部門】

アイデア賞



【料理名】

おいも三昧

【材料】（4人分）

【作り方】

| | |
|-----------------|--------|
| 里芋 | 4個 |
| さつまいも | 1本 |
| じゃが芋 | 2個 |
| こしょう | 里芋用 |
| シナモン | さつまいも用 |
| カレー粉 | じゃが芋用 |
| ねぎ（パセリ・青じそ・ニラ等） | 適宜 |
| じゃこのすり身 | 150g |
| 小麦粉 | 適宜 |
| みかん | 4個 |
| 揚げ油 | 揚げ油 |

- ①里芋は軽くゆでて皮をはぐ。さつまいもとじゃが芋は皮つきのままよく洗う。それぞれ8mm程度の輪切りにする。
- ②ねぎは小口切りにし、じゃこのすり身に加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③①に②を少しずつはさみ、小麦粉にこしょう（里芋用）、シナモン（さつまいも用）、カレー粉（じゃが芋用）をそれぞれ混ぜて、それぞれの芋にまぶして、熱した揚げ油で火が通るまで揚げる。

【地場産物】 里芋、さつまいも、じゃが芋、じゃこのすり身

【氏名（ペンネーム）】 （奥南組）

【ヘルシーアピール】

おいもと丸干しの相性が最高（昔）、おいもとじゃこのすり身がおいしい（現在）。自家菜園のおいもは身体にやさしい。お薬飲むよりお通じがスムーズなので、色々ハイカラなグルメも良いけど、時々おいもも良いと信じている。