―Special food―

KIKUIMO

食べてみて♪

菊芋ってどんな野菜？

北アメリカが原産のヒマワリの仲間の芋類。
根元にショウガに似た形の芋ができます。
旬の時期は 11 月～3 月。
この珍しい野菜には健康に役立つ様々な成分が含まれています。

菊芋がすごいポイント

①イヌリン含量が野菜の中で一番！

生の菊芋には 15% 前後の水溶性食物繊維「イヌリン」が含まれているとされています。
イヌリンは消化によってオリゴ糖の一種キクイモオリゴ糖（イヌロオリゴ糖）となり、
血糖値の異常によっておこる糖尿病などに良い影響を与えるとされています。

- 腸内環境を改善し、便秘解消
- ミネラルの吸収を促進する
- 血中の余分な中性脂肪を減らす
- 食後の血糖値の上昇を抑える

②カリウム含量も高い！

カリウムは筋肉にとっても欠かせないミネラルです。
カリウムにはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。
また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。
逆に不足すると筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

③低カロリーの健康食材！

菊芋はデンプンをあまり含まないため、芋でありながらカロリーが低く、
ジャガイモの半分以下のカロリーしかありません。

④皮を剥かずに簡単調理！

煮物、炒め物、揚げ物、生でも。
ゴボウの風味とジャガイモに近い食感の野菜です。
菊芋の皮は薄く、味もありません。水洗いしてそのまま切るだけでOK！
生で食べる時も皮つきで大丈夫です。

菊芋のガレット

材料（4 人分）
菊芋（皮むき）…300g　ベーコン…40g　片栗粉…大さじ 3
ハーブソルト…小さじ 1　パルメザンチーズ…大さじ 2
オリーブ油…大さじ 2
【トッピング】
コショウ・パセリ・ハーブソルト…適量

でんぷんの少ない菊芋には つなぎに片栗粉を入れると 外はカリカリ 中はモッチリに！

①菊芋は洗って、芽の部分だけ皮をむき、千切りにしビニール袋に入れる。
②オリーブ油以外のその他の材料を菊芋の袋に入れ良くもみ込み、しばらく置く。
③フライパンにオリーブ油を入れ温まったら、生地を広げフライ返しで押さえながら均一に広げる。
④蓋をして中火で 5 分焼き、ひっくり返して中火で 7 分焼く。
⑤お皿に取り、8 等分に切りトッピングを添える。

菊芋と長芋のすり流し

材料（4 人分）
菊芋…60g　長芋…80g　白ネギ…3 ㎝程度
オリーブ油…小さじ 2　出汁…200cc　塩…少々

毛先が長く硬めのタワシで 水洗いすると隙間の 土汚れが落ちやすいよ！

①菊芋は皮のまま、長芋は皮をむき薄切り、ネギはみじん切り。
②鍋にオリーブ油を入れ、ネギをしっかり焦がさないように
　炒める。
③菊芋、長芋を加え、塩を入れサッと炒める。
④出汁を加え、ミキサーでトロトロになるまで攪拌する。
⑤塩で味を整える。

菊芋のキンピラ

材料（4 人分）
菊芋…200g　人参…100g　唐辛子…適量　ごま油…小さじ 2
A［いりごま・みりん…各小さじ 2　日本酒・味噌…各小さじ 4］

①フライパンに輪切りの唐辛子、ごま油を入れて加熱する。
②洗って芽の部分を取った菊芋と、細めの拍子切りにした人参を
　フライパンに入れ強火で炒める（3 分程）。
③A をボウルに合わせ良く溶き、
　フライパンに入れ混ぜる。
④更に 2 分程炒め火を止め蓋をして鍋止めする（5 分程）。

食感を残すため加熱時間は短く、鍋止めをすることで味を含ませます。

菊芋のきんちゃく含め煮

イヌリンは水溶性食物繊維。汁までしっかり食べてイヌリンを無駄なくとろう！

材料（4 人分）
油揚げ…8 枚　かんぴょう…8 本
A［菊芋…200g　卵…1 個　鶏ひき肉…200g　昆布茶…小さじ 2
　生姜…1 片　ムキ枝豆…大さじ 2　干し椎茸（戻し汁はとっておく）…2 枚］
B［出汁（椎茸の戻し汁含む）…400cc　きび砂糖…小さじ 1
　醤油・みりん・酒…各大さじ 1］
片栗粉…大さじ 1　水…大さじ 2
菜の花…8 枚　生麩（さくら）…8 枚

①油揚げは一辺を開いて袋状にし油抜きをする。
②菊芋は芽を除きひと口大に切り、干し椎茸と共に 5 ㎜角に切る。
③ボウルにひき肉、刻んだ野菜その他 A を入れ良く混ぜ、油揚げの中に均一に入れる。
④水で戻したかんぴょうで口を結ぶ。
⑤鍋に B を入れ煮立ったらきんちゃくを入れ、落し蓋をして中火で 15 分煮る。
⑥きんちゃくを器に盛り、残った出汁に水溶き片栗粉を回し入れ、
　とろみが出たらきんちゃくの上につぎ分ける。
⑦下茹でした菜の花、生麩を添える。

菊芋とアスパラのかき揚げ～菊芋カレー塩添え～

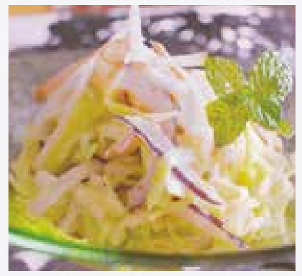
材料（4 人分）
菊芋…200g　アスパラ…4 本　むき海老…100g
塩・酒…少々　米粉（予備粉）…大さじ 1
A［米粉…30g　片栗粉…10g　小麦粉…10g］
冷水…80cc
【菊芋カレー塩】
粗塩…小さじ 2　菊芋パウダー・カレー粉…各小さじ 1/2

先に粉から食材に絡めることで少ない粉量でカリッとした揚げ上がりに！

①菊芋は洗って芽の部分を取り、長さを生かした千切りにする。
②アスパラは長さのある斜め切り、海老は塩・酒少々でマリネしておく。
③海老の水気を抑え、材料をボウルに合わせ米粉を振り全体に絡めておく。
④A の粉類を合わせ更に材料にふりかけ良く粉が回ったら冷水を入れザックリ混ぜる。
⑤170℃に熱した揚げ油に 8 つにわけてすくい入れ、きつね色に揚げる。
⑥【菊芋カレー塩】フライパンで粗塩を煎り、サラサラになったらカレー粉を入れ香りが出るまで煎る。

菊芋とキャベツのコールスローサラダ

材料（4 人分）
菊芋…200g　キャベツ…200g　紫玉ねぎ…20g　塩…適量
【ドレッシング】
オリーブ油・砂糖…各小さじ 2　白だし…小さじ 1
マヨネーズ…大さじ 1　コショウ…適量



①菊芋は皮を良く洗い皮ごと千切りにし、サッと水にさらし水気を取る。
②その他の野菜は千切りにし、塩でもんで水気を絞る。
③ドレッシングの調味料を合わせる。
④菊芋とその他の野菜を合わせ、ドレッシングで和える。

菊芋を生食する場合は切った後サッと水にさらす程度にしてイヌリンを損なわないように。

菊芋とカボチャのポタージュ

材料（4 人分）
菊芋…200g　玉ねぎ…40g　カボチャ…100g　オリーブ油…大さじ 1
A［水…240cc　コンソメ固形…1 個　ローリエ…1 枚］
牛乳…200cc　生クリーム…50g　塩コショウ…適量

①鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎの薄切りを入れ焦がさないよう
　にしんなりするまで炒める。
②カボチャ、菊芋の薄切りを加え更に炒める（1 分程）。
③A を入れ蓋をして、沸騰から弱火で 12 分加熱する。
④ローリエを取り出し、粗熱が取れたらブレンダーでなめらかに混ぜる。
⑤牛乳、生クリームを加え、塩コショウで味を整える。

スープは菊芋の栄養素を効率よく摂取できる調理法です。カボチャや紫芋で彩りやとろみをプラス！

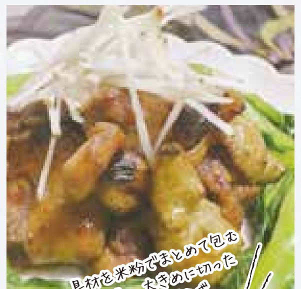
菊芋と海老の揚げ餃子

材料（4 人分）
具［菊芋…120g　海老（むき身）…4 尾　塩コショウ…少々
　オイスターソース…小さじ 1　米粉…大さじ 1］
餃子の皮（米粉）…16 枚　水溶き米粉…適量
揚げ油…適量

具材を米粉でまとめて包むことで、大きめに切った具材が踊らず破裂防止にも。

①菊芋は皮ごと 1 ㎝角切り、海老は殻と背ワタを除き 1 ㎝のぶつ切りにする。
②ボウルに具の材料全てを入れ軽く粘りが出るまで混ぜる。
③餃子の皮を掌にとり、真ん中にスプーンで具を入れ皮の周りに水溶き米粉を塗り上から餃子の
　皮を密着させる。
④170℃の揚げ油できつね色に揚げる。

菊芋と鶏もも肉の中華グリル～中華タルタル添え～



具材を米粉でまとめて包むことで、大きめに切った具材が踊らず破裂防止にも。

材料（4 人分）
鶏もも肉…400g　菊芋 200g　塩…小さじ 1　コショウ…適量
ニンニク（おろし）…1 カケ　蜂蜜…大さじ 2
醤油…大さじ 1.5　ごま油…大さじ 1　シナモン…小さじ 1
チンゲン菜…適量　菊芋（細切り）…適量
【中華タルタル】
茹で卵…1 個　菊芋（皮むき）…50g
A［マヨネーズ…大さじ 2　からし…小さじ 1
　ネギ（小口切り）…少々］

①鶏肉は 8 等分に切り皮面をフォークで刺し、塩を塗りつけ、コショウを振る。
②たれの材料をビニール袋に入れ、肉を入れて封をし、良くもんでおく（1 時間程）。
③肉をたれから出し、皮面を上にして天板に並べる。
④菊芋は丸ごと良く洗い大きいものは半分に切り鶏肉と共に天板に並べる。
⑤オーブングリル上段両面焼きで 8 分程焼く（アルミホイルに包み、魚焼きグリルで焼いても OK）。
⑥お皿に盛り極細に切った菊芋をトッピングし、茹でたチンゲン菜を添える。
⑦【中華タルタル】固めに茹でた卵と菊芋を粗みじん切りにし、A で和える。

スキレットで菊芋ハンバーグ

菊芋パウダーは天日干しした菊芋スライスをミルで砕いて作ることもできます。

材料（4 人分）

A［菊芋…300g　合いびき肉…320g　塩コショウ…適量
ハーブソルト・ナツメグ・にんにく（おろし）…各小さじ 1/2
玉ねぎ（みじん切り）…80g　ベーコン…40g
卵…1 個　片栗粉…大さじ 2］

オリーブ油…大さじ 1

B［赤ワイン…100cc　野菜ジュース…200cc
醤油・コーンスターチ…各小さじ 1
中濃ソース…大さじ 1　トマトピューレ…大さじ 2
菊芋パウダー…小さじ 1］

チーズ・パセリ…適量

①菊芋は洗って芽の部分の皮をむき一口大に切り耐熱容器に入れ、軽くラップして 600W で 3 分加熱し潰して冷ましておく。
②菊芋のボウルに A の材料を全て入れ良く混ぜ 4 個の俵型に成型する。
③鍋にオリーブ油を熱し②を入れ中火弱で蓋をして 4 分、裏返して弱火で 3 分焼き取り出しておく。
④フライパンに、B の調味料を全て入れ、沸騰したら中火で 2 分煮る。
⑤火を止め③を戻しソースを絡めスキレットに分け入れチーズをのせ、オーブン 250℃で 5 分焼く。

菊芋シャキシャキネバトロはるまき

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（10 本分）

菊芋…150g　人参…100g　オクラ…10 本

プロセスチーズ…100ｇ　はるまきの皮…10 枚

A［水…400cc　砂糖・酒…各大さじ 3　みりん…大さじ 1
醤油…大さじ 2］

揚げ油…適量

①菊芋はよく洗う。人参は皮をむく。8 ～ 10 ㎝程度のスティック状に切る。
②オクラは縦半分に切る。チーズはスティック状に 10 等分する。
③菊芋・人参・オクラを A で煮て、下味を付けておく。
④はるまきの皮に菊芋・人参・オクラ・チーズをのせて巻き、油でカラッときつね色に揚げる。

菊芋のシャキシャキとした食感を楽しんで♪

菊芋グラタン

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（4 人分）

菊芋…200g　ベーコン…100g　バター…20g　粉チーズ…適量

【ホワイトソース】

米粉…大さじ 2　牛乳…300cc　顆粒コンソメ…小さじ 1

①菊芋は千切りにし、水につけておく。ベーコンも菊芋と同じ大きさに切る。
②フライパンを熱し、バターで菊芋・ベーコンを炒め、ホワイトソースを加え、混ぜ合わせる。
③グラタン皿に盛り付け、粉チーズをかけてオーブンで焦げ目をつける。

【米粉のホワイトソース】

フライパンに米粉と牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜたら弱火で加熱。
とろみが出てきたら、顆粒コンソメを加えて混ざったら火を止める。

菊芋たきこみご飯

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（4 人分）

大竹栗谷産米…300g　水…450cc　菊芋 150g　人参…50g

油あげ…15g　醤油・酒…各大さじ 2　塩…小さじ 1/2

①菊芋はよく洗い、1 ㎝角に切る。米は洗っておく。
②人参・油あげは 1 ～ 1.5 ㎝程度の細切りにする。
③炊飯器に米と分量の水と調味料、菊芋・人参・油あげを入れて炊く。

ホクホクの菊芋を味わって！

菊芋のおやき

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

モチモチでしっとりとしたおやきです。

材料（6 ～ 8 個分）

菊芋…100g　米粉…1/2 カップ　水…30cc　みそ…大さじ 2

ねぎ…1/2 本　サラダ油…大さじ 1

①菊芋は皮ごとフードプロセッサーにかける。
②ボウルに①とみそ・細かく切ったねぎ・米粉をあわせ、粉っぽさがなくなるまで水を加える。
③②をハンバーグ状に形を整え、サラダ油をひいて熱したフライパンで両面を焼き、きつね色になったら弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。

菊芋 de 米粉カップケーキ

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（6 ～ 8 個分）

菊芋パウダー…10g　米粉…30g　卵…2 個　砂糖…40g

牛乳…大さじ 1　米油…大さじ 1

【トッピング】菊芋のシロップ煮

ふんわりとして軽い感じのケーキです！

①卵黄と卵白に分け、卵白に砂糖を加え、ツノがたつまで泡立てる。
②①に卵黄を加えてさらに混ぜる。
③②に牛乳と米油を加え、米粉と菊芋パウダーを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
④型に入れ、菊芋シロップ煮を薄くスライスしてトッピングし、170℃のオーブンで 10 分焼く。

【菊芋のシロップ煮】

皮ごとスライスし、水にさらす。菊芋と同量の砂糖で煮て、最後にレモンの果汁を加える。

菊芋米粉焼きドーナツ

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

菊芋は乾燥させるとイヌリンが 5 倍に！

材料（10 個分）

菊芋パウダー…20g　バター…60g　卵…1 個　砂糖…80g

生クリーム…80cc　米粉…80g　トッピング用の菊芋…50g

ベーキングパウダー…小さじ 1　サラダ油…適量

①バターはレンジで溶かしておく。
②ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。さらに生クリームを加え混ぜる。
③②に菊芋パウダー・米粉・ベーキングパウダーを加え、軽く混ぜ、さらにバターを加えて混ぜる。（生地 20 分ねかせるとよい。）
④菊芋はよく洗って小さな角切りにし、下茹でしておく。
⑤④を型に入れ、③の生地を流し入れ（8 分目程度）、170℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。

大竹菊芋クッキー

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（40 枚分）

小麦粉…270g　菊芋パウダー…30g　砂糖…90g　バター…200g

①バターは室温でやわらかくしておく。
②①に砂糖を 2 ～ 3 回に分けて入れながらよく混ぜる。
③小麦粉を 2 回ふるって②の中へ 2 回に分けて入れ混ぜる。
④③の生地を 2 等分にし、1 つの方に菊芋パウダーを加えて混ぜる。
⑤④の生地を 30 分程度ねかせる。
⑥パウダーが入っていない生地を四角に伸ばす。パウダー入りの生地は直径 2 ㎝程度の棒状にして四角の生地の上に置き四角の生地で巻く。直径 4 ㎝程度の棒状にしてラップで巻いて冷凍庫で形を整える。
⑦ほどよい硬さになったらラップをはずして、5 ～ 7 ㎜の厚さに切って 170℃で 15 分焼く。

菊芋パウダーの作り方

皮ごとスライスした菊芋をしっかりと乾燥させ、ミキサーにかけます。
インターネット通販や直売所などでも購入できます。

パウダーにすることでイヌリンが 5 倍に増加！

大竹市特産品「菊芋」でアイデア料理

さっそく今日から♪身体にうれしい

菊芋レシピ

「大竹市の産業の未来のために！」
大竹市内の栗谷地区で生産している健康食材【菊芋】。
繁殖力が強く、耕作地の少ない大竹市においても
一定量の生産が見込める農作物です。

大竹市特産品「菊芋」でアイデア料理

さっそく今日から♪身体にうれしい

菊芋レシピ

「大竹市の産業の未来のために！」
大竹市内の栗谷地区で生産している健康食材【菊芋】。
繁殖力が強く、耕作地の少ない大竹市においても
一定量の生産が見込める農作物です。

スキレットで菊芋ハンバーグ

菊芋パウダーは
千日干しした菊芋スライスを
ミルで砕いて作ることも
できます。

材料（4 人分）
A ［菊芋…300g　合いびき肉…320g　塩コショウ…適量
ハーブソルト・ナツメグ・にんにく（おろし）…各小さじ 1/2
玉ねぎ（みじん切り）…80g　ベーコン…40g
卵…1 個　片栗粉…大さじ 2］
オリーブ油…大さじ 1
B ［赤ワイン…100cc　野菜ジュース…200cc
醤油・コーンスターチ…各小さじ 1
中濃ソース…大さじ 1　トマトピューレ…大さじ 2
菊芋パウダー…小さじ 1］
チーズ・パセリ…適量

①菊芋は洗って芽の部分の皮をむき一口大に切り耐熱容器に入れ、軽くラップして 600W で 3 分加熱し潰して冷ましておく。
②菊芋のボウルに A の材料を全て入れ良く混ぜ 4 個の俵型に成型する。
③鍋にオリーブ油を熱し②を入れ中火弱で蓋をして 4 分、裏返して弱火で 3 分焼き取り出しておく。
④フライパンに、B の調味料を全て入れ、沸騰したら中火で 2 分煮る。
⑤火を止め③を戻しソースを絡めスキレットに分け入れチーズをのせ、オーブン 250℃で 5 分焼く。

菊芋シャキシャキネバトロはるまき

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（10 本分）
菊芋…150g　人参…100g　オクラ…10 本
プロセスチーズ…100ｇ　はるまきの皮…10 枚
A ［水…400cc　砂糖・酒…各大さじ 3　みりん…大さじ 1
醤油…大さじ 2］
揚げ油…適量

①菊芋はよく洗う。人参は皮をむく。8 ～ 10 ㎝程度のスティック状に切る。
②オクラは縦半分に切る。チーズはスティック状に 10 等分する。
③菊芋・人参・オクラを A で煮て、下味を付けておく。
④はるまきの皮に菊芋・人参・オクラ・チーズをのせて巻き、油でカラッときつね色に揚げる。

菊芋のシャキシャキとした
食感を楽しんで♪

菊芋グラタン

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（4 人分）
菊芋…200g　ベーコン…100g　バター…20g　粉チーズ…適量
【ホワイトソース】
米粉…大さじ 2　牛乳…300cc　顆粒コンソメ…小さじ 1

①菊芋は千切りにし、水につけておく。ベーコンも菊芋と同じ大きさに切る。
②フライパンを熱し、バターで菊芋・ベーコンを炒め、ホワイトソースを加え、混ぜ合わせる。
③グラタン皿に盛り付け、粉チーズをかけてオーブンで焦げ目をつける。

【米粉のホワイトソース】
フライパンに米粉と牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜたら弱火で加熱。
とろみが出てきたら、顆粒コンソメを加えて混ざったら火を止める。

菊芋たきこみご飯

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（4 人分）
大竹栗谷産米…300g　水…450cc　菊芋 150g　人参…50g
油あげ…15g　醤油・酒…各大さじ 2　塩…小さじ 1/2

①菊芋はよく洗い、1 ㎝角に切る。米は洗っておく。
②人参・油あげは 1 ～ 1.5 ㎝程度の細切りにする。
③炊飯器に米と分量の水と調味料、菊芋・人参・油あげを入れて炊く。

ホクホクの菊芋を
味わって♪

菊芋のおやき

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

モチモチでしっとり
したおやきです♪

材料（6 ～ 8 個分）
菊芋…100g　米粉…1/2 カップ　水…30cc　みそ…大さじ 2
ねぎ…1/2 本　サラダ油…大さじ 1

①菊芋は皮ごとフードプロセッサーにかける。
②ボウルに①とみそ・細かく切ったねぎ・米粉をあわせ、粉っぽさがなくなるまで水を加える。
③②をハンバーグ状に形を整え、サラダ油をひいて熱したフライパンで両面を焼き、きつね色になったら弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。

菊芋 de 米粉カップケーキ

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（6 ～ 8 個分）
菊芋パウダー…10g　米粉…30g　卵…2 個　砂糖…40g
牛乳…大さじ 1　米油…大さじ 1
【トッピング】菊芋のシロップ煮

ふんわりとして軽い感じの
ケーキです！

①卵黄と卵白に分け、卵白に砂糖を加え、ツノがたつまで泡立てる。
②①に卵黄を加えてさらに混ぜる。
③②に牛乳と米油を加え、米粉と菊芋パウダーを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
④型に入れ、菊芋シロップ煮を薄くスライスしてトッピングし、170℃のオーブンで 10 分焼く。
【菊芋のシロップ煮】
皮ごとスライスし、水にさらす。菊芋と同量の砂糖で煮て、最後にレモンの果汁を加える。

菊芋米粉焼きドーナツ

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

菊芋は乾燥させると
イヌリンが5倍に増加！

材料（10 個分）
菊芋パウダー…20g　バター…60g　卵…1 個　砂糖…80g
生クリーム…80cc　米粉…80g　トッピング用の菊芋…50g
ベーキングパウダー…小さじ 1　サラダ油…適量

①バターはレンジで溶かしておく。
②ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。さらに生クリームを加え混ぜる。
③②に菊芋パウダー・米粉・ベーキングパウダーを加え、軽く混ぜ、さらにバターを加えて混ぜる。（生地 20 分ねかせるとよい。）
④菊芋はよく洗って小さな角切りにし、下茹でしておく。
⑤④を型に入れ、③の生地を流し入れ（8 分目程度）、170℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。

大竹菊芋クッキー

広島県立大竹高等学校家庭クラブ

材料（40 枚分）
小麦粉…270g　菊芋パウダー…30g　砂糖…90g　バター…200g

①バターは室温でやわらかくしておく。
②①に砂糖を 2 ～ 3 回に分けて入れながらよく混ぜる。
③小麦粉を 2 回ふるって②の中へ 2 回に分けて入れ混ぜる。
④③の生地を 2 等分にし、1 つの方に菊芋パウダーを加えて混ぜる。
⑤④の生地を 30 分程度ねかせる。
⑥パウダーが入っていない生地を四角に伸ばす。パウダー入りの生地は直径 2 ㎝程度の棒状にして四角の生地の上に置き四角の生地で巻く。直径 4 ㎝程度の棒状にしてラップで巻いて冷凍庫で形を整える。
⑦ほどよい硬さになったらラップをはずして、5 ～ 7 ㎜の厚さに切って 170℃で 15 分焼く。

菊芋パウダーの作り方

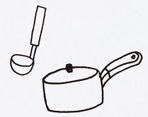
皮ごとスライスした菊芋をしっかりと乾燥させ、ミキサーにかけます。
インターネット通販や直売所などでも購入できます。

パウダーにすることで
イヌリンが
5倍に増加！

菊芋ポタージュ

材料（カップ 10 杯分）
菊芋（生）…1 kg　玉ねぎ（中）…1 個（220g くらい）
ご飯（冷ご飯でも冷凍でも可）…軽く 1 膳（130g くらい）
チキンコンソメ…2 袋（9g）　牛乳…200cc　バター…20g
白コショウ…お好みで

①菊芋は皮をむいて、乱切りにする。（菊芋は凹凸があるので、輪切りにしてから皮をむくといい）
②玉ねぎはざく切りにする。
③①と②を鍋に入れて、ひたひたの水で煮る。
④煮立ったら、チキンコンソメとご飯を入れて、菊芋が柔らかくなるまで煮る。
⑤④を少し冷ましてから、ミキサーにかける。
⑥⑤を別の鍋に移して、牛乳とバターを入れ混ぜながら中火にかける。
⑦器に取り分けた後にお好みで白コショウを振る。



★ご飯はとろみをつけるためです。冷凍ご飯もそのまま入れて構いませんが、よくほぐしてご飯粒をばらすようにしてください。
★コンソメで味はついています。お好みで、薄い場合は塩を、濃い場合は牛乳を少しずつ足して調整してください。