

◎ サトイモコロッケ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

サトイモ	400g
豚ひき肉	100g
タマネギ	50g
シイタケ	3枚
バター	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
溶き卵	1個
パン粉	適量
飾り用	
サラダ菜・プチトマト・レモン	



1

サトイモは洗って皮付きのままラップをして電子レンジ(600w)で8分前後加熱し、竹串が通るくらいに柔らかくなったなら、皮をむいてフォークで潰す。

2

タマネギとシイタケはみじん切りにしておく。フライパンにバターを熱し、豚ひき肉・タマネギ・シイタケを入れて炒める。醤油・みりん・砂糖を入れて汁気がなくなるまで炒める。

3

1と2を混ぜ合わせ塩・胡椒で味をととのえる。8～10個に丸め、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。

4

170℃の揚げ油に3を入れ、こんがり色づくまで揚げる。

ばん くみこ先生のコメント☆

先日、錦秋の点心のお料理の中に“衣かつぎ”がでて、「秋だなあ。」と思いました。“衣かつぎ”とはサトイモの子芋を皮のまま蒸して皮をつるとむいて食べるお料理です。「サトイモが美味しくなってきたなあ」ということで、今回は秋の訪れを感じるサトイモコロッケのご提案です。

サトイモといえば和食のイメージが強いですが、コロッケにするとサトイモのほっくり・ねっとり感がクセになる1品に仕上がります。一口サイズに丸めて十五夜の月見団子にみたくてるのもいいですね。ちなみに今年の十五夜（中秋の名月）は10月4日です。中秋の名月は芋名月とも呼ばれます。農民はお団子ではなく、収穫したお芋をお供えて豊作を感謝していたからだと言われています。東北地方で行っている芋煮会もこの風習が由来しているのですかね??お芋好きなので、一度本物の芋煮会に参加したいです。

サトイモコロッケは、ソースをかけて食べるものいいですし、私の両親は生姜醤油をちょっとつけて食べていました。

ここがポイント！<サトイモ>

豚汁や煮っころがしなど、おふくろの味の定番料理に欠かせないサトイモ。サトイモ独特のぬめりの成分はムチンやガラクトタンで、潰瘍予防や高血圧予防など薬効もあるといわれています。普段サトイモのコロッケを作るときは蒸したサトイモで作るのですが、今回は簡単に電子レンジ調理にしています。蒸す場合は、皮付きのサトイモをよく洗って、上下を少し削っておくと簡単に皮を剥けます。サトイモは南国産の野菜なので、冷蔵庫に入れずに泥つきのまま新聞紙にくるみ、常温で保管しましょう。

