



土佐あきのおいしい野菜Cooking

シャキシャキの食感

はすいもとささ身のサラダ

材料(4人分)

はすいも……………1パック
大葉……………10枚
ミョウガ……………4個
鶏ささ身……………150グラム
玉ねぎ……………1個
しょうゆ風味ドレッシング……………適量
酒・塩……………少々

作り方

- ①はすいもは皮をむいて薄く切り、ミョウガと大葉のせん切り、玉ねぎの薄切りと合わせて水にさらす。
- ②鶏のささ身は酒と塩少々ふって酒蒸し、冷めてから手で荒くほぐしておく。
- ③①の水気をよくきって②を加えて器に盛り、食べる前にドレッシングをかける。



高知県では「りゅうきゅう」と呼ばれる「はすいも」。茎の部分のみを食べる里芋の種類で、シャキシャキとした食感が特徴。太刀魚と酢の物にしたり、田舎寿司に使われたりと土佐の郷土料理にもよく使われます。土佐あき管内では、吉良川町を中心に室戸市内のハウス・露地で周年栽培され、出荷されています。