



## 土佐あきのおいしい野菜Cooking

もちっとした自然薯に入るタコの食感が絶品

# 自然薯の磯辺揚げ

### 材料(4人分)

自然薯・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g  
海苔・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚半  
ゆでたこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g

### つくり方

- ①自然薯をすりおろす。
- ②タコをぶつ切りにし、ペーパータオルで水気をとる。
- ③②を自然薯に加えて混ぜ合わせる。
- ④海苔は1枚を4等分に切る。
- ⑤スプーンで③をすくって海苔にのせ包む。
- ⑥170度の油でおよそ1分、返しながらふっくらとして芋の表面がキツネ色になるまでからりと揚げる。

※お好みでレモン汁やぼん酢しょう油、粗びき黒コショウをかけてもよい



安田町中山地区で栽培されている自然薯は、12月から出荷が始まります。毎年12月に開催される「なかやま山芋まつり」は自然薯、自然薯料理、地区自慢の田舎寿司などを買い求めに多くの方が訪れます。

今回の料理には中山地区の自然薯をすりおろし冷凍した「とろろ一番」を使用しました。自然解凍するだけでおいしく食べられ、すりおろす手間がかからないのでとても便利。中山事業所や味工房じねんで販売されています。