



# 里芋の メープル照り焼き

外はカリッと、中はねっとり！おやつにもお弁当にもおすすめです。  
ぜひ、作ってみてください。

## 【材料】2人分

里芋 —— (70～80gのもの) 4～5コ

塩 —— 少々

オリーブ油 } 大さじ2  
メープルシロップ }

濃口しょうゆ —— 大さじ1

貝割れ菜 —— 適量

## 【作り方】

- 1 里芋をよく洗い皮をむいて、くし形に切る。
- 2 フライパンでオリーブ油を温め、①を入れる。
- 3 ②を中火で表面を少し焼きつけ、ひっくり返して塩をふる。  
ふたをして、中弱火で火を通す。
- 4 メープルシロップと濃口しょうゆを混ぜ合わせ、  
③にまわしかけからめる。
- 5 ④を皿に盛りつけ、貝割れ菜を散らせば完成！



## おいしい 里芋 の選び方

- ① 皮に傷やひび割れがなく、硬く締まったもの
- ② しま模様がはっきりしたもの
- ③ 泥つきは皮が茶褐色で湿り気のあるもの

里芋は10月～11月までがピークです。県内では主に阿波市や吉野川市を中心に栽培されています。保存するときは泥つきのまま新聞紙にくるみ、常温で保存してください。