

## ～キクイモレシピ集～

- 1 菊芋入り鶏つくね照り焼き,温泉玉子,かもし菊芋,かもし大葉
- 2 きく芋のスフレ
- 3 シャキ・サク！！食感サラダ
- 4 白身魚のポワレ キクイモソース
- 5 キクイモ明太とバジルチーズとサーモンのテリーヌ, バルサミコソース
- 6 キクイモと明太子の香るかりとろ春巻き
- 7 菊芋たっぷりプルコギのヘルシーガレット
- 8 食感楽しむ！キクイモ餃子
- 9 キクイモと押麦の和風ポタージュ
- 10 キクイモ入り蒸し雲吞
- 11 キクイモのいも餅～そぼろあんかけ～
- 12 もっちもちヂミ

■学校名：福岡調理師専門学校

### 料理名

菊芋入り鶏つくね照り焼き 温泉玉子, かもじ菊芋, かもじ大葉



### 材料・分量

( 4人前 )

菊芋 150g

鶏ミンチ 350g

生椎茸 4枚

白葱 1/2本

生姜 20g

大葉 20枚

玉子 4個

#### A (生地用調味料)

玉子 1個

パン粉 15g

片栗粉 20g

酒 30ml

薄口醤油 10ml

塩 少々

#### B (タレ用調味料)

酒 120ml

濃口醤油 90ml

味醂 120ml

砂糖 20g

### レシピ

所要時間約 ( 30分 )

1. 菊芋は皮をむき、全体の半部分を5mm角に切り軽く茹でる。  
残り半分は細い千切りにし、油で揚げかもじにする。
2. 生椎茸、白葱、生姜は微塵切りにし、鶏ミンチと合わせよく練り、  
Aの調味料を加えさらに練り、1の菊芋を加え軽く混ぜる。
3. 大葉は細い千切りにし、油で揚げかもじにする。  
玉子を68℃の湯で30分加熱し、温泉玉子を作る。
4. 2の生地を小判型にし、油を敷いたフライパンで両面に焼き色を付け、  
Bの調味料を加え完全に火が通るまで煮込む。
5. 器につくね、温泉玉子、かもじ菊芋、かもじ大葉を盛る。

### PRポイント

つくねに入った菊芋の食感と天盛りの菊芋のかもじの味をお楽しみください。

■学校名：福岡調理師専門学校

## 料理名

## きく芋のスフレ



## 材料・分量

( 2～3人前 )

きく芋200g  
生クリーム100g  
牛乳100g  
卵黄1個  
卵白1個  
シュレッドチーズ30g  
パルメザンチーズ15g  
塩、コショウ  
バター5g

## レシピ

所要時間約 ( 30分 )

- 1、きく芋を洗って皮をむく。柔らかくなるまでボイルしてミキサーで回しピューレにする。
- 2、ベシャメルを作る。生クリーム、牛乳を鍋に入れ火にかけ塩、コショウで味付けしてコーンスターチでとろみをつける。
- 3、きく芋のピューレとベシャメルを混ぜ合わせ、卵黄を加え混ぜる。シュレッドチーズとパルメザンチーズも加える。
- 4、メレンゲにした卵白を2回に分けて加える。
- 5、お皿にバターを塗り流し込んで170℃のオーブンで20～22分焼く。

## PRポイント

ふわふわの口溶け食感できく芋とチーズの相性がとても良く、食べやすいです。

■学校名：福岡女子高等学校

### 料理名

## シャキ・サク！！食感サラダ



### 材料・分量

( 2～3人前 )

玉葱 1玉  
菊芋 小ぶり4個  
明太子 2切れ  
マヨネーズ 適量  
水菜 1束

### レシピ

所要時間約 ( 10分 )

1. 玉葱を薄切りにし、水につけておく。
2. 菊芋をしっかり洗い、皮をむいて水につけアク抜きし薄切りにして千切りにする。
3. 水菜を一口サイズに切る。
4. 明太子とマヨネーズを混ぜる。
5. 玉葱と菊芋の水切りをしっかりし、水菜と4を和える。
6. 器に盛り完成。

### PRポイント

- ・菊芋を生で使うことで食感がシャキッとサクッとて美味しい。
- ・博多名物明太子をマヨネーズと混ぜることで親しみやすい味にしました。

■学校名：福岡調理師専門学校

## 料理名

## 白身魚のポワレ キクイモソース



## 材料・分量

( 4人前 )

白身魚 80g × 4枚

### \*キクイモソース

キクイモ 120g

牛乳 10ml

生クリーム 20ml

バター 20g

バルサミコ酢 大1

アスパラガス 8本

プチトマト 4個

好みのフレッシュハーブ 4枚

オリーブ油

塩、コショウ

## レシピ

所要時間約 ( 30分 )

### \*キクイモソースを作る。

1. キクイモをタワシで洗い、皮ごと蒸す。
2. 皮をむいて裏ごす。
3. 鍋に2、牛乳、生クリームを入れ火にかけて、ひと煮立ちさせる。
4. 塩、コショウで味を調え、バターを加え全体に溶かし込む。

### \*白身魚を焼く。

5. 白身魚に塩、コショウする。
6. テフロンフライパンにオリーブ油を注ぎ、5を皮から焼く。
7. 皮が香ばしく焼けたらひっくり返し、中まで火を通す。

### \*バルサミコソース、つけ合わせ

8. バルサミコ酢を鍋に入れ、火にかけて約半量になるまで煮詰める。
9. アスパラガスの根元を切り、皮をむく。
10. 塩ゆでして湯を切り、温野菜で添える。

### \*盛付け

11. 器に4を敷き、7をのせる。
12. 8, 10, プチトマト, 好みのフレッシュハーブなどを添えて仕上げる。

## PRポイント

キクイモを滑らかなピューレにすることで味、口当たり、舌触りがとてもよいソースとなり、魚との相性が大変よい料理に仕上がります。

■学校名：中村調理製菓専門学校

### 料理名

## キクイモ明太とバジルチーズとサーモンのテリーヌ バルサミコソース



### 材料・分量

( 1人前 )

菊芋2つ  
明太子適量  
サーモン50g  
モzzarellaチーズ2つ  
バジル適量  
生ハム1枚  
グリーンリーフ適量

レモン輪切れ1枚  
オリーブオイル適量  
塩、胡椒適量  
白ワインビネガー少々

#### 《バルサミコソース》

バルサミコ大さじ2  
はちみつ大さじ1  
しょうゆ大さじ1

### レシピ

所要時間約 ( 30分 )

1. 菊芋を茹でてやわらかくしボウルに入れる
2. サーモン、モzzarellaチーズは角切りにしそれぞれ別のボウルに入れる
3. サーモンの方にオリーブオイル、塩、胡椒、白ワインビネガーを入れ混ぜる
4. モzzarellaチーズの方にはみじんのバジルを入れ混ぜる
5. 菊芋は潰し、明太子を入れ混ぜ合わせる
6. グリーンリーフは水にさらす、レモンは半分だけ切込みを入れ左右逆にくるっと曲げる。
7. セルクルにキクイモ明太→バジルチーズ→キクイモ明太→サーモンの順に入れる  
上にレモンを盛る  
周りにグリーンリーフ、生ハムは中にちぎったモzzarellaチーズを入れる。  
そしてバルサミコソースを周りにたらず 完成。

#### 《バルサミコソース》

1. 材料を全て鍋に入れ少しだけ沸かし酢を飛ばす  
ほどよく煮詰まったら完成

### PRポイント

あえて菊芋の食感をなくしペースト状にし小さい子供からお年寄りの方まで幅広い方々に食べやすい形で提供いたします。また、福岡の食材（菊芋）に福岡の食材（明太子）を掛け合わせてみました。余ったものはパンに付けて食べたりと色々な形で利用できます。手間がかかってそうだけど意外と簡単に作れます！

■学校名：福岡女子大学

## 料理名

## キクイモと明太子の香るかりとろ春巻き



## 材料・分量

( 1人前 )

- ・ペースト用キクイモ（キクイモ40g、水20g）
- ・生用キクイモ10g
- ・シソ1枚
- ・のり1/4枚
- ・スライスチーズ1枚
- ・明太子25g
- ・オリーブオイル適量（揚げ油）

## レシピ

所要時間約（ 20分 ）

1. キクイモを洗って皮のでこぼしたところを少し取る。
2. 40gのキクイモをスライスし、鍋に水を入れて蒸す。
3. 柔らかくなったらまったりするまで水分を飛ばし、マッシャーでつぶす。
4. 生のキクイモ10gをみじん切りにする。
5. 春巻きの皮にしそ、のり、スライスチーズ、ペーストにしたキクイモ、細長く切った明太子をのせて巻く。
6. 多めのオリーブオイルで揚げ焼きにする。
7. かりっとなったら完成！

## PRポイント

キクイモをペーストにしたものと刻んだものを使い、チーズや明太子も入っていることで様々な食感を楽しむことができます。しそ、のり、チーズを使うことで香り良く、かりかりのおいしい春巻きに仕上がっています。福岡のシソ、明太子、有明ののりを使うことで地域の味を感じられます。簡単に作ることができ、春巻きを巻く工程はお子様も楽しむことができるので、休日に家族で作ってほしいという思いで作りました。

■学校名：中村学園大学

## 料理名

## 菊芋たっぷりプルコギのヘルシーガレット



## 材料・分量

( 1人前 )

菊芋100g  
レモン15g (大さじ1) 色止め用  
水200g (カップ1) 色止め用  
小麦粉50g  
水50g (CC)  
塩0.1g (1つまみ)  
油 (焼き用) 2g (小さじ1/2)

### 【菊芋入りのプルコギ】

菊芋30g  
牛薄切り肉80g  
玉ねぎ50g (中1/4)  
ピーマン20g (中1/2)

### ※調味料

コチュジャン10g (小さじ2)  
(辛みの苦手な人はデンメンジャン)  
麦みそ5g (小さじ1弱)  
醤油3g (小さじ1/2)  
みりん5g (小さじ1弱)  
酒5g (小さじ1弱)  
ゴマ油4g (小さじ1)  
白ごま2g  
ショウガ3g (すりおろし)  
ニンニク3g (すりおろし)  
サンチュ (またはリーフレタス) 40~50g  
細切り唐辛子 (飾り用) 適量

## レシピ

所要時間約 ( 40分 )

### 作り方1 菊芋ガレット

1. 菊芋は芽を取り除き、皮を厚めに剥き、皮も実もレモン水で色止めする。
2. 小麦粉、水、塩は混ぜておく。
3. 皮の部分を水洗いしてレモン水を軽く洗い流し、フードプロセッサーで細かくする。
4. 生地2と、3の菊芋を混ぜる。
5. フライパンに油をひいて、4を薄く広げ、ふたをして焼き、途中で返して両面焼く。バットにとってラップしておく。

### 作り方2 菊芋入りのプルコギ

6. 調味料は混ぜておく。  
(辛みが苦手な人はデンメンジャンを使う)

7. 牛肉は5cm程度に切り、玉ねぎ、ピーマン、菊芋は3mm程度の千切りにしておく。
8. 調味料6と牛肉、玉ねぎ、ピーマンを混ぜてよくもみ込む。
9. フライパンに油をひいて菊芋を炒める、透通ってきたらバットに上げておく。
10. 混ぜておいた8の肉をフライパンで炒め、火が通ったら7の菊芋を加える。

### 盛り付け

11. 皿にサンチュ (またはリーフレタス) を4枚敷き、4等分したガレットを乗せる。
  12. 焼きたてのプルコギを乗せ、細切り唐辛子を飾る。
- ※サンチュ (リーフレタス) に包んで召し上がっていただきます。

## PRポイント

美味しくて菊芋愛が止まりません。

ヘルシーなのに、大満足のボリュームです。ガレットは菊芋の風味が香ばしく、低糖質、高繊維でヘルシーです。ベラルーシの家庭料理、ドラニキをヒントに考えました。プルコギは菊芋の風味と食感が生きていて、たまらない美味しさ。ご飯とだどつい進んで食べ過ぎてしまうので、今回はレタスと菊芋ガレットで包んでみました。ガレットもプルコギも菊芋使用なのでどちらも単独で色々アレンジができます。ガレットは例えば、好みの具材とチーズをのせてオープンで焼き、粒マスタードを添えるとピザ風になりこれも美味しい。ナンの代わりにカレーに添えてもよく合います。トッピングでまだまだアレンジが広がります。そして冷めても美味しいプルコギは作り置きおかずの定番になりそうです。例えば熱々ご飯に乗せ、生卵や温泉卵を落としてプルコギ丼にしてもたまらない美味さです。溶き卵に混ぜてふわっと半熟オムレツも最高です。



■学校名：中村学園大学

## 料理名

## 食感楽しむ！キクイモ餃子



## 材料・分量

( 2～3人前 )

- ・豚ひき肉100g
- ・餃子の皮12～15枚
- A：生姜5g
- ・油5g
- A：こいくち醤油7g
- ・片栗粉9g（大さじ1）
- A：酒7g
- ・ごま油3g
- A：砂糖1.5g
- ・キクイモ5g
- ・キクイモ60g
- ・ポン酢15g
- ・ニラ20g
- ・ラー油適量
- ・プロセスチーズ20g
- ・セロリ10g

## レシピ

所要時間約（ 40分 ）

1. ボウルに、豚ひき肉と調味料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
2. キクイモは0.5～1cm角のさいの目切りにし、半分（30g）はそのまま、残り半分（30g）は電子レンジで加熱、もしくは茹でてやわらかくしておく。ニラは小さく切り、チーズとセロリもキクイモ同様に切る。つけだれ用のキクイモはみじん切りにする。
3. 1に2の具材をいれ、混ぜ合わせる。
4. 餃子の皮の真ん中に肉だねを乗せ、皮の端半分に水をつけ、ひだを作りながら包む。
5. フライパンに油をひき、4を並べる。蓋をして弱火で2分焼く。
6. 餃子の色が変わってきたら、水150gで水溶き片栗粉を作り、それを注いで蓋をして中火で焼く。沸いたら火を少し弱めて、水分がなくなるまで加熱する。
7. 蓋を取りごま油を回しかけて羽根が茶色くなるまで加熱する。
8. 羽根がフライパンからはがれたら皿にとり完成。
9. つけだれはポン酢にラー油を混ぜ、キクイモを散らす。

## PRポイント

肉だねは、キクイモの特徴である生のシャキシャキ感と加熱後のホクホク感を加え、また、たれにも生のキクイモを加えて食感を楽しめるようにしました。キクイモと合いそうなチーズや、もっと食感をプラスしたいと思いセロリも加えました。仕上がりを羽根つきにすることでパリパリ感も足しました。

■学校名：中村学園短期大学

## 料理名

## キクイモと押麦の和風ポタージュ



## 材料・分量

( 4人前 )

バター10g	豆乳300g
玉ねぎ50g	塩適量
キクイモ250g	しょうゆ適量
押麦40g	白味噌30g
だし汁200cc	

## レシピ

所要時間約 ( 30分 )

- 1.キクイモの皮をむき、水につけてあくをとる。
- 2.鍋にバターを熱し、玉ねぎを色付かないように透明になるまで炒める。
- 3.キクイモを小さくきって2にいれ、もち麦、だし汁をいれる。沸騰したら弱火にして12分炊く。
- 4.炊き上がったらミキサーにかける。
- 5.鍋にうつして、少しづつ豆乳を加えていく。
- 6.白味噌、しょうゆ、塩で味を整える。

## PRポイント

もち麦をプラスすることで、とろみがつき、クリーミーになるためさらに美味しくなります。栄養価の高いスープが出来上がりました！

■学校名：福岡調理師専門学校

### 料理名

## 【菊薯花蒸】 キクイモ入り蒸し雲吞



### 材料・分量

( 2~3人前 )

雲吞の皮 12~15枚  
キクイモ 50g  
豚肩ローススライス 100g  
豚背脂 30g  
青葱 2本  
生姜汁 少量

#### 調味料

塩 小1/3      醤油 小1/2  
胡椒 少量      卵 大1  
砂糖 小2/3      片栗粉 大1  
酒 小1

### レシピ

所要時間約 ( 20分 )

1. キクイモを洗い、皮ごと10分蒸す
2. 蒸し終わったら皮をむき、粗みじんに切る
3. 生姜はすりおろし、青葱は、2ミリほどの輪切りにしておく
4. 豚肩ローススライスは包丁でたたき、ミンチにする
5. ボールに4と背脂ミンチを入れよく混ぜ、残りの調味料を加え、キクイモ、生姜汁、青葱を加えザックリ混ぜる
6. 雲吞の皮を二つ折りにし、折り目に3mmほどの間隔で、ハサミを7~8mmほど下に入れる
7. 皮を輪にミンチをヘラで詰める
8. 蒸し器で白菜、キャベツ等と一緒に4~5分蒸す
9. 蒸し野菜と一緒に、タレをつけて食べる

### PRポイント

キクイモの食感を活かし雲吞の皮で菊花にみたてて仕上げってみました。

■学校名：福岡女子高等学校

料理名

キクイモのいも餅～そばろあんかけ～



材料・分量

( 1人前 )

○いも餅

菊芋…中2個  
片栗粉…大さじ1  
はんぺん…1/4個  
だしの素…1つまみ  
塩コショウ…少々  
揚げ油…適量

○あんかけ

豚ひき肉…50g  
酒…小さじ1  
醤油…小さじ1  
みりん…小さじ1  
片栗粉(水溶き)…小さじ1  
小ネギ…1/4  
糸唐辛子…少々

レシピ

所要時間約 ( 40分 )

1. キクイモの皮をむく。むいたら、すりおろす。  
すりおろした時に水分はなるべく絞る。
2. 袋にキクイモを入れ、小さく切ったはんぺん、片栗粉、だしの素、塩コショウを入れ混ぜ合わせる。
3. 混ぜ合わせたら、1口サイズに丸め、油で揚げる。
4. あんをつくる。  
豚ひき肉を入れ、豚ひき肉に火が通ったら酒、醤油、みりん、水を入れ少し煮詰める。  
水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
5. いも餅を盛り付け、上にあんをかけ、ネギをちらし、糸唐辛子を天盛りする。

PRポイント

火を通すとホクホクになる特徴を活かし、はんぺんと混ぜ、ふわっと感をだし、いも餅にするためふわっと感にモチッと感も加えました。

■学校名：福岡女子高等学校

## 料理名

## もちもちチヂミ



## 材料・分量

( 2~3人前 )

菊芋 小ぶり4個  
片栗粉 適量  
卵 1個  
春菊 2本  
めんつゆ または ポン酢 適量

## レシピ

所要時間約 ( 40分 )

1. 菊芋の泥をしっかりと洗い落とし、皮をむいて水につけ、アク抜きをする。
2. 菊芋をおろし金でする。
3. すった菊芋に小さく切った春菊、卵、片栗粉を適量入れて混ぜます。
4. 混ぜたものを熱したフライパンに油を少しひき、蒸し焼きにします。
5. 片方焼けたらひっくり返して焦げ目がついたら完成。
6. めんつゆやポン酢をかけて食べます。

## PRポイント

菊芋をすったことで粘りが増してチヂミがもちもちした食感になります。