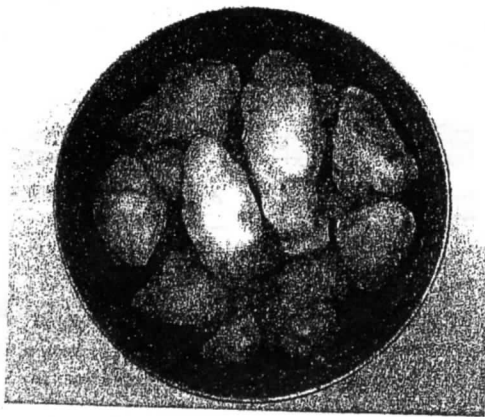


●血糖値を下げるスーパー食材【キクイモ】

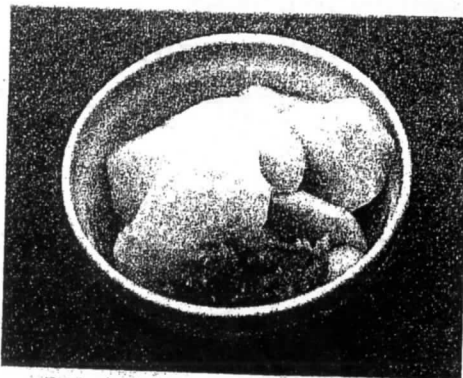
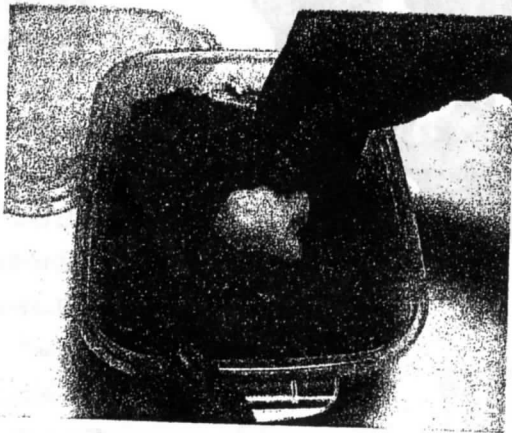


1 あく抜きする

泥を落とし、きれいに洗ったキクイモの皮をむく。ポウルに塩水を作り、キクイモを一晩つけおいてあくを抜く

2 漬ける

①をさっと洗い、水気をとったら、酒粕、砂糖を混ぜ合わせたみそに、2時間～半日ほど、丸ごと漬けておく。数日で食べきる



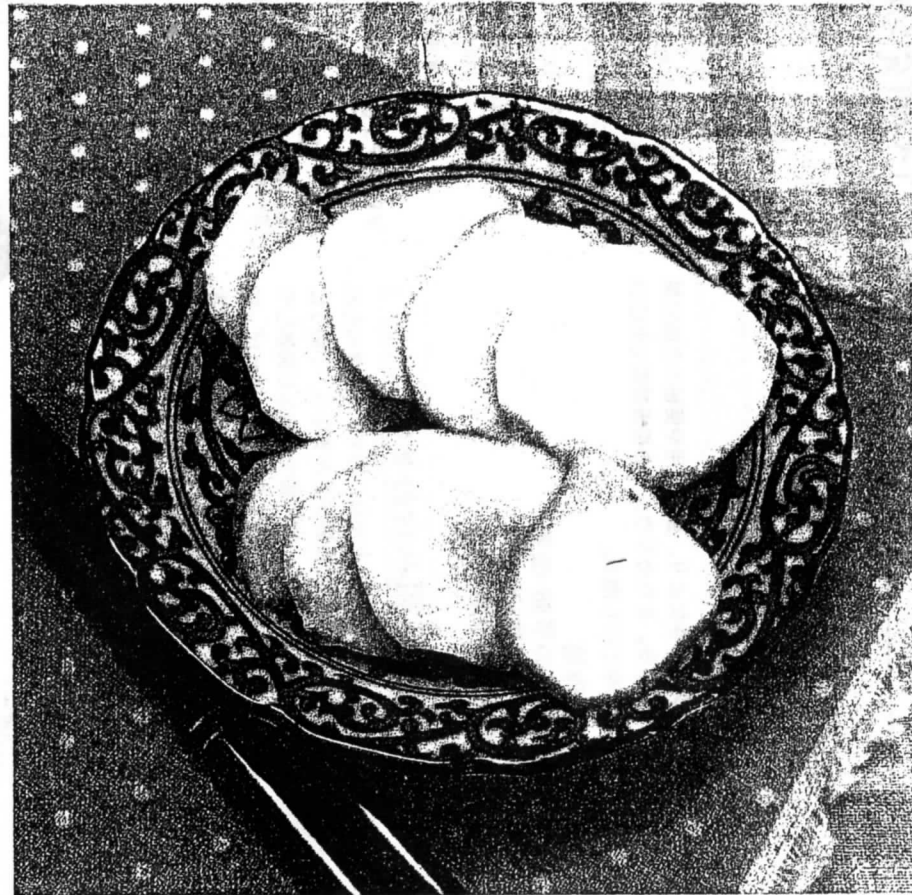
もっとお手軽レシピ

そのまま【キクイモ】

キクイモの皮をむき、塩水にさらしてあくを抜く。その後、キクイモを5mm厚さに切って、みそにつけて食べる

生イモを使ったレシピ①

【キクイモ】のみそ漬け



材料（作りやすい分量）

キクイモ……適量、みそ……500g、酒粕……200g、砂糖……200g、塩……少々（あく抜き用）※酒粕がない場合は、入れなくてもよい