



ゆり根レシピコンテスト
グランプリ
ゆり根のグラティネ



使用材料（2人分）	
ゆり根	1個
バター（無塩）	20g
コンソメ（顆粒）	小さじ1/8
ピザ用チーズ	15g
ヨーグルト（無糖）	大さじ1
パン粉	大さじ1
塩・胡椒	少々

- ゆり根は外側の茶色い部分を包丁で削る
- 根元をとり鱗片をばらばらにする
- ボールに入れて水洗いし、水気をきる
- 鍋にゆり根、ひたひたの水、塩ひとつまみを入れ、中火にかける
- 柔らかくなったらザルにとり、水気をきる
- 同じ鍋に戻しバターを入れ、つぶしながら弱火でまぜる
- コンソメ、ヨーグルト、塩ひとつまみを入れ、味を調える
- 耐熱容器に入れ平らにし、チーズをのせパン粉をちらす
- 予熱したトースター（強火）で約5分。表面にこげ目をつける
- 器に盛りつけ、胡椒を少々ひく



ゆり根レシピコンテスト
準グランプリ
ゆり根ごはん



使用材料（2人分）	
米	1.5合
ゆり根	Lサイズ1個
塩	小さじ1/2
塩こんぶ	菜箸で2・3つまみ
しば漬など、お好みで	

- ごはんはあらかじめ炊いておく
- ゆり根はバラバラにして洗い、水気をきっておく
- 2のゆり根を油で揚げる 少しカリカリに・・・
- 揚げたゆり根に塩をふりかける
- 炊きあがったごはんに揚げたゆり根と塩こんぶを混ぜ、味を調える
- お皿に盛り、飾りで塩こんぶを上からかける

※ 彩りでしば漬・福神漬などを添えてください

ゆり根は収穫後、徐々に甘みが増していきます
時期やお好みで甘さを調節してください

ゆり根レシピコンテスト
応募作品
ゆり根の彩かき揚げ



使用材料（2人分）	
ゆり根	1個（80g）
桜えび	大さじ3
青のり	大さじ2
卵	1個
水	30ml
小麦粉	50g
揚げ油	適量

- ゆり根は1枚ずつばらして洗い、茶色い部分を包丁やピーラーで取り除く
- ゆり根に小麦粉を振っておく
- 卵、水、小麦粉を合わせた衣に、桜えび、青のり、ゆり根を入れ混ぜる
- 3を四等分に分け、木べらですくい170度に熱した油で揚げる
- ゆり根に火が通ったら（3分くらい）油を切り皿に盛り付ける

ゆり根レシピコンテスト
応募作品
ゆり根の梅とじうどん



使用材料（1人分）	
ゆり根	50g
冷凍うどん	1玉
卵	1個
梅干し	1個
白だし	大さじ2
水	300ml
酒	大さじ1
しょう油	小さじ1
塩	少々
三つ葉、豆苗など	適量

- ゆり根は1枚ずつばらして洗い、茶色い部分を包丁やピーラーで取り除く
- 鍋に白だし、水、酒、しょう油を入れて混ぜ、1のゆり根を加えて柔らかくなるまで煮る
- 冷凍うどんをレンジで指定の時間解凍する
- 2のゆり根が柔らかくなったら、卵を溶いてふわっと流し入れる
- 温まった3のうどんを器に盛り、つゆを注ぎ、卵の上ゆり根を散らすようにのせる
- たたいた梅干し、好みで三つ葉や豆苗などを卵の上のせ、最初はそのまま、お好みで梅干を溶きながら召し上がってください