



## 山芋のカレークリーム煮

主 山芋 (和名:ダイジョ)

**沖縄** 沖縄では、ヤマンとよばれ、カリウムやビタミンB<sub>1</sub>に富み蒸かした芋とスーチカー肉 (豚肉の塩漬け) との炒めが、定番の食べ方。芋の種類は白と紫があり、約20～30kgに肥大し、12月以降に収穫する。クリーム煮は、一般的にはじゃがいもや、パスタ等で使用されているが、山芋と沖縄そばを使い沖縄風クリーム煮に仕上げ、山芋のまるやかさがひきたつ一品である。

### 【材料】4人分

山芋	200g
塩豚	100g
島にんじん	100g
玉ねぎ	200g
グリーンピース	適量
沖縄そば	200g
カレークリームスープ	
チキンスープ	1½カップ
牛乳	¾カップ
ホワイトソース	2カップ
重湯	½カップ
塩	小さじ1½
小さじ	小さじ1
カレー粉	大さじ1
ウコンパウダー	小さじ1
生クリーム	適量

### 【作り方】

- ① 山芋は皮をむき2cmの角切りにし、蒸しておく。
- ② 塩豚は下茹でし、小角に切っておく。
- ③ 島にんじんは乱切りにし、下茹でしておく。
- ④ 玉ねぎは細目くし型に切り、油で炒め塩、こしょうしておく。
- ⑤ グリーンピースは塩茹でしておく。
- ⑥ 沖縄そばは3～4cmの長さに切り下茹でし、油ぬきしておく。
- ⑦ 鍋にチキンスープ、牛乳を入れ、山芋、塩豚、島にんじん、玉ねぎを入れ下煮する。
- ⑧ 次にホワイトソース、重湯を足し、塩、こしょうを入れ味付けをする。
- ⑨ ⑧に牛乳とカレー粉、ウコンパウダーをよく混ぜ合わせ入れ味を調える。
- ⑩ 最後に沖縄そばとグリーンピース、生クリームを入れ仕上げる。

### 【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	421
タンパク質 (g)	12.6
脂質 (g)	23.7
カルシウム (mg)	105
鉄 (mg)	2.2
ビタミンA (IU)	417
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.32
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.25
ビタミンC (mg)	21
食物繊維総量 (g)	3.9
食塩 (g)	2.6