



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

学習資料

～いわき伝承野菜とっくり芋でヘルシージュース～

いわき伝統野菜のとっくり芋は、初めての食材です。

とっくり芋とは？

徳利の形をしていて「長芋」と「自然薯」との中間のほどよい粘りがあり、クセやアクも少ない特徴があります。

写真は、とっくり芋三昧にしてみました。

☆皮ごとすりおろしてとろろ

☆皮付きとっくり芋のバター醤油炒め

☆台湾で人気の健康ドリンク山芋ジュースを真似してとっくり芋ジュース

とっくり芋ジュースは、皮を剥いたとっくり芋にバナナと牛乳をミキサーにかけただけです。

とっくり芋とバナナがとろみを出して、クセがなくとっても美味しいジュースでした。

どうもありがとうございました。

