



——くちないの豊かな自然で
育ったごしょ芋で作りました

～ごしょ芋コロッケ・ぎょうざ 美味しい作りかた～

【ごしょ芋コロッケ】

- ①コロッケがかくれるくらいの油を用意し180度に温める
- ②コロッケを冷凍のまま入れる
- ③中に火が通るとコロッケが浮いてくるので、何度かひっくり返し、きつね色になったらできあがり
※油の温度が低すぎたり、一度に大量のコロッケを入れると油の温度が下がり、パンクすることがあります。
※油の量が少なすぎると中が冷たいままのことがあります。
- ◎コロッケを油に入れたら、周りが色づくまでさわらないのが上手に揚げるコツです。



ごしょ芋の花

【ごしょ芋ぎょうざ】

- ①フライパンをよく熱し、一度火をとめる
- ②大さじ1杯の油をひき、凍ったままの餃子を並べる
- ③強火で1分ほど焼き、焼き色をつける
- ④水100ccを回し入れ、すぐにふたをする
- ⑤火を中火にし、6～7分間、蒸し焼きにする
- ⑥ふたを開け、水気をとばしてできあがり
- ◎揚げぎょうざ・水ぎょうざでも美味しく召し上がれます。

* お問い合わせ先 *

特定非営利活動法人くちない

☎ 0197-71-4700

フェイスブックアドレス

<https://www.facebook.com/npo.kuchinai>



ごしょ芋（五升芋）とは？

一般的には「菊芋」と呼ばれています。

ごしょ芋とは口内（くちない）地区の昔からの呼び名です。

ごしょ芋



なぜ、ごしょ芋を使っているの？

ごしょ芋は栄養価にとっても優れています。カリウムを多く含み、ビタミン・ミネラルも豊富。そのうえ、ごしょ芋はデンプンを主体としていないため、とっても低カロリーなんです。

注目成分「イヌリン」

「イヌリン」はごしょ芋の主成分です。「イヌリン」は消化によってオリゴ糖の一種となるため、整腸作用や高血糖への効果が期待されています。

ごしょ芋ってどんな味？

食感は生姜やごぼうに似ていて、サクサクとしています。味に少しクセがありますが、そのクセを生かして美味しいコロッケ・ぎょうざに仕上げました。



ごしょ芋の畑

～～ 商品のご案内 ～～

◎ ごしょ芋コロッケ 1袋(5ヶ入)

◎ ごしょ芋ぎょうざ 1P(12ヶ入)

※冷凍で販売しています。

まずは一度ご賞味ください。

——うめじゃ！
(美味しいよ！)