

里芋のベジミートグラタン



材料（4人分）所要時間60分

里芋	500g
ベジミート	100g
トマトソース	200cc
ケチャップ	50cc
タバスコ	少々
チーズ	100g
オリーブ油	少々
にんにく	1片
だし汁	適量
みりん	少々
薄口醤油	少々

作り方

ベジミート(植物性たんぱく食品)ソースを作る。オリーブ油ににんにくを入れ、香りがしたらベジミートを入れ軽く炒め、次にケチャップを入れて、酸味をとばす。続いてトマトソースを入れ、軽く煮詰め、アクセントにタバスコを入れる。

里芋は皮をむき、下ゆでして、薄口醤油、みりん、だし汁で下味をつける。

竹串がスッと通るくらいまで茹で、水分をきり、皿に里芋、ベジミートソース、チーズの順にかけ、200度のオーブンで約10~15分くらい、香ばしく焼く。

ワンポイント

里芋は煮くずさないようにやわらかく煮る。

やさしい味になりがちなので、タバスコを効かせ味を整える。

ケチャップやトマトソースの酸味はこがさないようにしっかりとばす。

ベジミートが用意できなかった時は鶏ミンチで代用する。

食材について

日本では、古くから、子孫繁栄の縁起ものとして正月や慶事には欠かせない野菜です。味にクセがなく、しょうゆ、味噌、バター等とも相性がよいので、いろいろ工夫して料理を楽しんでみては。JAうまのサトイモ“伊予美人”は、愛あるブランド産品に認定されています。

