



食材「加賀丸いも」

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



料理・司会
杉本 侑理

<作り方>

- ①オクラは茹でてから2mm幅に切る
- ②加賀丸いもはすりおろしと角切りに
- ③マグロ赤身、たくあん、ひきわり納豆
めかぶも用意し刻んでおく
- ④器に盛り付け、小口ネギ・温泉卵を
乗せて完成！

加賀丸いものとろろばくだん



生産者

<特徴>

手取川扇状地帯の軟らかい土質と
豊かな用水を利用し栽培されます。
強い粘り気と独特の食感が特徴です。

加賀丸いも

丸いもは漢方薬にも使われるほど栄養価が高く、滋養強壮が期待できる
食材です。消化酵素を多く含み、タンパク質の吸収率をあげてくれるため
疲労回復などに繋がります。

この消化酵素は熱に弱いため、生で食べることがポイントなんですよ！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈