



甲斐市の  
特産物

# 八幡芋レシピ

作ってみよう!



レシピ名

八幡芋サラダ

## 【材料】(4人分)

八幡芋	200g	} A	マヨネーズ	大さじ4	} B
きゅうり	100g		砂糖	少々	
にんじん	10g		塩・こしょう	少々	
ホールコーン	30g		かつお節	適量	
ツナ	20g				

## 【作り方】

- ①八幡芋は1口大に切り、やわらかくなるまで、ふきこぼれに注意し、ゆでてから冷ます。(レンジでやわらかくなるまで加熱してもよい)
- ②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③にんじんは軟らかくなるまで、ゆでて冷ます。
- ④Aの材料をボールに入れ、Bの調味料で味を整え、かつお節を入れて出来上がり。

## 【一口メモ】

〈八幡芋〉

竜王の西八幡地区の栄養の多い土壌で栽培されています。

ふっくらと丸みがあり、白くてきめ細かく、粘りが強い里芋です。

山梨の郷土料理「ほうとう」にも欠かせない食材です。

