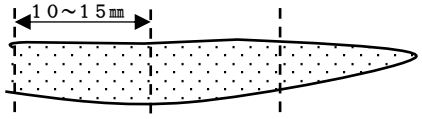
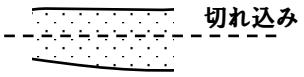
キャッサバ下処理

キャッサバは、そのままの状態では日持ちしないので、購入されたらその日のうちに以下の処理を行ってください。どうしてもすぐ下処理ができない場合は濡らした新聞紙などにくるみ、常温で一時保存してください。（熱帯植物につき冷蔵保存ＮＧです！）なお、一時保存は２～３日程度が限界です。また一時保存すると皮がめくりにくくなります。

①イモをよく洗う。（褐色の表皮ははがれてもよい）
②長さを１０～１５㎝程度に切り揃える。



③イモに対して包丁で縦方向に２㎜程度の切れ込みを入れる。



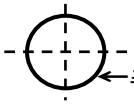
④外側の１～１．５㎜ほどの皮をめくる。（気持ちよくペロッと向けます。）



→すぐ使わない場合はこの状態もしくは下ゆでしたものをフリーザーバッグに入れて冷凍保存してください。半年程度もちます。下ゆでせずに冷凍した場合は解凍せずにそのまま調理（下ゆで）してください。

⑤皮をめくった生イモを大きめの鍋にいれ、水をイモがひたるくらい入れたら、水から中火で煮ていきます。沸騰したらふきこぼれに注意しつつ、串をさして芯まで通るようになれば下ゆで（毒抜き）は完了です。
※煮過ぎると、形が崩れるので串が芯まで通ったらあげるのがコツです。

⑥イモの中心部にスジがあるため、イモに対して縦に半分または四等分に切ってスジを取り除いてください。（スジが残ると食感が悪くなります）



⑦あとはジャガイモの代替としての調理に利用してください。ただし、煮込むタイプの料理は下ゆでされてやわらかくなっているので、最後の方にいれるのをおすすめします。原産地の南米やキャッサバを主食とする東南アジア、アフリカ諸国の料理を調べてチャレンジするのもおもしろいかも！？

安城農林高校　青雲寮