

あつあつを、たあんとお食べ

松笠揚げ



■材料(4人分)
生しいたけ 12～15個 卵白 1個
むきえび(正味) 塩少々 (小さじ1/2)
150g 片栗粉 適宜
はんぺん 1枚(90g) 揚げ油
大和芋(すりおろし) 100g

■作り方 ①えびは酒をふっておく ②はんぺんをすり鉢でする ③大和芋をすりおろす ④②と③と卵白、塩少々を合わせすり混ぜる ⑤④にえびをまぜる ⑥生しいたけのじくを取り、裏に片栗粉をふる ⑦⑥に⑤をこんもりと盛る ⑧⑦のしいたけを上にして油で揚げる

大和芋のかばやき

■材料(4人分)
大和芋 50g [タレ]
木綿豆腐 1丁 しょう油 大さじ2
卵 1個 みりん 大さじ2
海苔 2枚 砂糖 大さじ1
片栗粉 大さじ1 粉サンショウ 適宜

■作り方 ①豆腐は熱湯でゆで、ざるにあげて水を切り、大和芋はすりおろす ②豆腐をすり鉢ですり、大和芋、卵、みりん大さじ1、しょう油大さじ1/2を入れてすり混ぜ、片栗粉大さじ1を入れてさらに混ぜる ③海苔は半分に切り、②をぬりつけ、表面に包丁の背でうなぎの蒲焼きに似せてすじをつける ④フライパンを熱し、サラダ油少量をなじませ、③の身の方から焼き、色がこんがりついたら返して焼いて取り出す ⑤タレの調味料を少し煮詰めて、④にからめて器に盛り粉サンショウをふる



大和芋の中華風コロッケ



■材料(10個分)
大和芋 300g コショウ 少々
鶏挽肉 150g 小麦粉・卵・パン粉適宜
ショウガ 1片 [A]
長ねぎ 1/2本 ウスターソース 大さじ2
牛乳 大さじ3 しょう油 大さじ1
紹興酒(日本酒) 大さじ1/2 大さじ1/2
甜麴醬 大さじ1 キャベツ 3枚
塩 大さじ1/3 シソ 4枚

■作り方 ①大和芋は皮をむき、2cm位に切りゆでる。柔らかくなったら、水を切り、鍋にもどして粉ふきにし、つぶす。牛乳、塩、コショウを加えて混ぜる ②ショウガ、ネギはみじん

切りにする ③中華鍋を熱してサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。バラバラになったら、ショウガ、ネギ、甜麴醬を加え炒める ④③と大和芋を混ぜ合わせ、10個のたわら型に丸める ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる ⑥キャベツとシソを千切りにして、混ぜ、コロッケに付け合わせ、Aを添える

ごぼうと豚角煮のまぜおこわ

■材料(4人分)
もち米 3カップ [煮汁]
豚ロース厚切(カツ用) 100g しょう油 大さじ2
ごぼう 200g 酒 大さじ1
白ごま 少々 砂糖 大さじ1
みつば 少々 みりん 大さじ1
しょうが汁 大さじ1
塩 少々

■作り方 ①もち米は一晩洗って水につける ②豚肉は角煮にする ③ごぼうはささがきにしてゆでこぼし、角煮の汁で煮る。煮汁は大さじ3ほど残す ④もち米が炊き上がった②を一口大に切り、③を煮汁ごと混ぜ、いりごまを入れる。器に盛り、みつばを散らす

大和芋のお好み焼き



■材料(4人分)
大和芋 300g キャベツ 1/2個
海苔 少々 卵 2個
えび 少々 油 少々

■作り方 ①大和芋は皮をむいて、すりおろす ②キャベツは細目に切る ③ボールにえび、海苔、卵、①、②を入れて混ぜる ④フライパンか鉄板に油をひいて焼く

お父さん、おつかれ様

大和芋の海苔巻き



■材料
[鉄火巻き2本分] [明太子巻き2本分]
大和芋 300g 大和芋 300g
マグロ 80g～100g 海苔 2枚
海苔 2枚 明太子 量はお好みで
わさび 少々 青じそ 量はお好みで

■作り方 ①大和芋は、皮をむき4cm位の細い千切りにする(くずさないでおく)
[鉄火巻き]巻きすの上に海苔をおき、①の大和芋と棒状に切ったマグロとわさびをおく。お寿司を巻くように巻く(細巻き寿司と同じ要領で)
[明太子巻き]大和芋を①と同様に切っておく。巻きすの上に海苔をおき、大和芋と青じそと明太子をおきまく。②と同様に巻く

大和芋かん

■材料(8人分) ◎流しカン(14cm×11cm)1箱分
大和芋 300g [かけ汁]
寒天 1/2本 だし汁 100cc
ゼラチン 15g(水90cc) 薄口しょう油
だし汁 300cc(1.5カップ) 大さじ1
塩 小さじ1/2 みりん 大さじ1

■作り方 ①だし汁を400ccつくっておく ②大和芋はすりおろしておく ③ゼラチンを水でふやかす ④寒天をだし汁(300cc)で煮とかし、塩で薄味をつけておく ⑤④にゼラチンを入れてとかす ⑥すりおろした大和芋に⑤を入れて、とろろのように少しずつのはしていき ⑦流しカンを水でぬらし、その中に⑥の大和芋を流し入れ冷蔵庫で流し固める ⑧かけ汁を一度煮て冷ます ⑨固まった大和芋を8個に切り分けて、器に盛りつけ静かにかけ汁をかける。わさびを添えて出来上がり



ごぼうの明太子バターあえ



■材料(4人分)
ごぼう 200g レタス 4枚
バター 大さじ1.5 酢 少々
レモン汁 小さじ1 塩 少々
辛子明太子 100g

■作り方 ①ごぼうは皮をこそげて4～5cm長さの千切りにし、水にさらす。水気をきって、酢、塩少々を加えた熱湯で固めにゆでる ②バターを柔らかく練ってレモン汁を混ぜる。明太子はたてに切り目を入れて薄皮から身を出し、バターと合わせてむらなく混ぜる ③明太子バターでごぼうをあえレタスを敷いた器に盛る

鮪の山かけ

■材料(4人分)
大和芋 150g
鮪 300g
海苔 少々
しょう油 少々
わさび 少々

■作り方 ①鮪を器に盛り、すりおろした大和芋をかけ、きざみ海苔を上からちらして出来上がり



ねぎのベーコン巻き



■材料(4人分)
ねぎ(中太) 3本
ベーコン 8枚
[たれA] [たれB]
みそ 大さじ3 トマトケチャップ 大さじ2
砂糖 大さじ1 ウスターソース 大さじ2
だし汁 少々

■作り方 ①ねぎは4～5cmの長さに切り、ベーコンは半分の長さに切る。②ねぎにベーコンを巻いて、フライパンに油を少し入れ、中火で蓋をして焼く。ねぎを回して全体にこけめをつけ、ねぎが柔らかくなったら出来上がり

[たれA]みそ、砂糖を小なべに入れ、弱火でだし汁でのばし柔らかめに煮る
[たれB]トマトケチャップとウスターソース同量を良く混ぜ合わせる
お好みでどちらかのたれをつけていただく

味わい深く、しみわたって

大和芋の包み揚げ



■材料(4人分)
大和芋 200g [天つゆ(4人分)]
エビ 200g だし汁 200cc
みつば 適量 酒 大さじ1.5
揚げ油 適量 みりん 大さじ1.5
しょう油 大さじ2

■作り方 ①大和芋をすりおろす。②すりおろした大和芋をバットの上のばし(大さじ2杯=1個分)中央にえび、みつばをのせ、具を包み込む※すりおろした大和芋は冷蔵庫で冷やしておく扱いやすい ③包んだものを玉じやくしにのせて形を整え、160度に熱したサラダ油で揚げる。表面にこんがりときれいな色がついたら油から引きあげ、油をよく切る。器に盛り、温めた天つゆをはる ④包み揚げに、青じそ、ゆず、木の芽など季節のものを添える

たたきごぼう

■材料(4人分)
ごぼう 300g みそ 30g
金ごま 少々 しょう油 大さじ1
酢 大さじ2 砂糖 50g

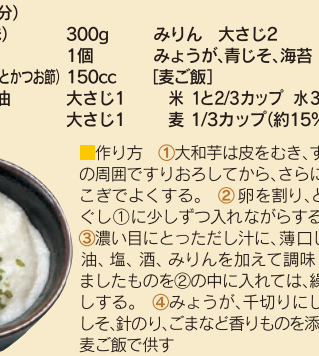
■作り方 ①ごぼうは皮をこそげ、鍋に入るくらいの大きさに切り、ピール瓶かすりこぎでたたき、ひびを入れる ②米のとぎ汁でごぼうを茹で、3～4cmの食べやすい大きさに切る ③金ごま以外の調味料を全部合わせて混ぜる ④③の衣でごぼうを和える ⑤ごぼうを器に盛り、金ごまをかけて出来上がり。一晩おくと味がなじんでおいしい



麦とろ

■材料(4人分)
大和芋(正味) 300g
卵 1個 みりん 大さじ2
濃い出し汁(昆布とかつお節) 150cc みょうが、青じそ、海苔 適宜
薄口しょう油 大さじ1 麦ご飯 [麦ご飯]
酒 大さじ1 米 1と2/3カップ 水 3割増し
大さじ1 米 1/3カップ(約15%)

■作り方 ①大和芋は皮をむき、すり鉢の周囲ですりおろしてから、さらにすりこぎでよくする。②卵を割り、ときほぐし①に少しずつ入れながらする。③濃い目にとっただし汁に、薄口しょう油、塩、酒、みりんを加えて調味し、冷ましたものを②の中に入れては、練り返しする。④みょうが、千切りにした青じそ、針のり、ごまなど香りものを添えて、麦ご飯で供す



ねぎサラダ

■材料(4人分)
ねぎ 2本 かいわれ大根 少々
わかめ 100g ゆず 少々
きゅうり 1本 しょう油ドレッシング 適量
にんじん 1/2本

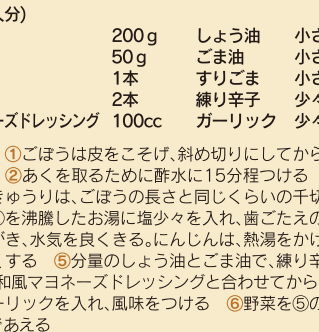
■作り方 ①ねぎは3～4cm位の長さに切り、縦の千切りにして水にさらす ②わかめはもどして熱湯をくぐらせ水にとり、すじをとって2～3cmに切る ③きゅうりは板ずりして、ねぎと同じ位の長さの千切りにする ④にんじんはごく細い千切りにし、かいわれ大根は適当の長さに切っておく、ゆずも千切りにする ⑤ゆずとかいわれ大根を除いたものを良くあえて、かいわれ大根とゆずを上にかざる



ごぼうサラダ

■材料(4人分)
ごぼう 200g しょう油 大さじ1
にんじん 50g ごま油 大さじ1
きゅうり 1本 すりごま 大さじ1
ちくわ 2本 練り辛子 少々
和風マヨネーズドレッシング 100cc ガーリック 少々

■作り方 ①ごぼうは皮をこそげ、斜め切りにしてから千切りにする ②あくを取るために酢水に15分程つける ③にんじんときゅうりは、ごぼうの長さと同じくらいの千切りにする ④②を沸騰したお湯に塩少々を入れ、歯ごたえのある程度に湯がき、水気を良くする。にんじんは、熱湯をかけて色だしを良くする ⑤分量のしょう油とごま油で、練り辛子を良く溶き、和風マヨネーズドレッシングと合わせてから、すりごまとガーリックを入れ、風味をつける ⑥野菜を⑤のドレッシングであえる



そだちざかりのわんぱくに。

じゃうよきんとん



■材料(10個分)
大和芋 400g グラニュー糖 160g
糖蜜(グラニュー糖と水各50ccを煮溶かしたもの) 少々
抹茶 食紅 少々

■作り方 ①大和芋は、皮をむいて2cm厚位の大きさに切り、ゆでこぼしを1回して水洗いをし、あくを抜く ②大和芋がやわらかくなったら湯を捨て、ボールにあげかえ、グラニュー糖を加えてつぶし、裏ごしする ③これをボールの内側にはりつけ、湯せんにかけ(約10分)水分を飛ばし(※1)、冷ましてから冷蔵庫で4～5時間さらに冷やす ④③のあんを3/5と2/5に分ける。3/5のあんを二つに分け、その一つを少量の水で溶かした食紅と混ぜ合わせてピンク色のあんを作り、5等分して、団子にする(※2) ⑤もう一つは、そのまま5等分して、団子にする。ピンクと白の団子が出来る ⑥2/5のあんを半分を粗めの網目に通してそぼろ状にし、残り半分は抹茶を混ぜ、緑色のそぼろを作る。白と緑のそぼろが出来たら団子に糖蜜をつけ、白い団子には緑色、ピンクの団子には、白いそぼろをのせる ※1.湯せんは電子レンジを使うと早くできる。平たい皿にのばして、強で4分40秒かけ、手早くかき混ぜる ※2.団子を丸めるときは、手に糖蜜をつけるとはりつかない

じゃうよまんじゅう

■材料(18個分)
大和芋 60g 梅漬のしそ 適宜
上新粉 100g 抹茶 小さじ1
砂糖 100g 栗の甘露、又は甘納豆 少々
白練りあん 400g 塩 少々
又は 大和芋 400g 桜の塩漬 少々
グラニュー糖 120g
であんを作る



■作り方 ①大和芋はすり鉢ですりおろし、さらにすりこぎでする ②大きめのボールに上新粉と砂糖をふるい入れ、すりおろした芋を加え、ボールを返しながらかき混ぜ合わせる ③まんべんなく混ぜり、耳たぶより少し柔らかくなったら、18等分にちぎる ④ちぎった生地を平らな円形にのばし、中央にあんをのせて包み込む ⑤ぬれ布巾を敷いた蒸し器に④のまんじゅうを間隔をあけて並べ、蒸気の上がったところにかけて10分蒸す ⑥蒸し上がった蒸し器ごと火からおろし、うちわであおいで冷ます。よくあおくと皮が艶やかに仕上がる

大和芋チップ

■材料(2人分)
大和芋 1本 青のり・塩 少々
揚げ油 適量 とうがらし・すりゴマ 適宜

■作り方 ①大和芋は洗って皮をむく、油を鍋で熱し、スライサーで大和芋を薄くスライスしながら、かりっと揚げる。キッチンペーパーの上で油を切り、青のり・塩・とうがらし等、好みのもので味付けする

大和芋のババロア

■材料(15ヶ分)
大和芋(皮をむいて) 500g C ゼラチン 5g
グラニュー糖 200g 砂糖 大さじ1
A ゼラチン 30g 水 200cc
水 180cc バニラエッセンス 適量
B グラニュー糖 50g
牛乳 600cc
生クリーム 100cc
卵 4個

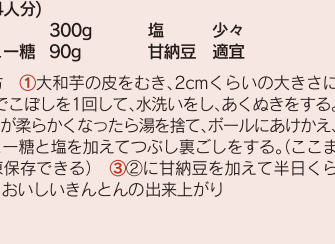


■作り方 ①大和芋の皮をむき、2cmくらいの大きさに切る。ゆでこぼしを1回して水洗いし、灰汁をぬく ②①が柔らかくなったら湯を捨て、ボールに移し替え、グラニュー糖を加えてつぶし、裏ごしする(ここまでで冷凍保存できる) ③Aのゼラチン30gを水180ccに浸しておく ④卵を黄身と白身に分け、鍋に黄身を入れ、ボールに白身を入れる ⑤Bの黄身を牛乳600ccで溶き、ここへグラニュー糖50gを入れて溶き、火にかける。底がこげつかないようにかき混ぜながら、煮立つ寸前で火をとめる。鍋のまわりがプツプツしてくる程度で火を止める。煮立てると黄身が固まってしまうので注意する ⑥⑤の鍋に③のふやかしておいたゼラチンとバニラエッセンス(2～3滴)を入れて混ぜる ⑦②の大和芋に、⑥を少しずつ入れながらとく ⑧ボールに氷水をはって、⑥の鍋を浮かせ、あら熱をとり、とろっとするまで煮ます ⑨⑧に半立てにした卵白を混ぜる ⑩あいたボールに生クリーム100ccを半立てにして⑨に混ぜる ⑪好みの型に流して、冷蔵庫で固める(2～3時間) ⑫好みの果実を添える ⑬最後にCのゼラチンと砂糖を水で煮溶かして、あら熱をとり、上からかけるとつやがでる

大和芋のきんとん

■材料(4人分)
大和芋 300g 塩 少々
グラニュー糖 90g 甘納豆 適宜

■作り方 ①大和芋の皮をむき、2cmくらいの大きさに切る。ゆでこぼしを1回して、水洗いをし、あくをぬきをする。②大和芋が柔らかくなったら湯を捨て、ボールにあげかえ、グラニュー糖と塩を加えてつぶし裏ごしをする。(ここまでで冷凍保存できる) ③②に甘納豆を加えて半日くらいおくとおいしいきんとんの出来上がり



*Yamatoimo *Negi *Gobo



ゴボウ料理の
貴公子です



ごぼうチップ

■材料(4人分)

ごぼう……………1本
小麦粉……………少々
揚げ油……………適量
塩……………少々
一味唐辛子……………お好みで

■作り方

①ごぼうはタワシなどで軽く洗った後、包丁の背で皮をこそぎ取る

- ② ①のごぼうを5cmくらいの長さに切り、スライサーなどで薄切りにする
③ ②を5分くらい水につけてアクを取ってから、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取っておく
④ビニール袋にごぼうと小麦粉を少量入れ、空気を入れて、ごぼうに小麦粉がまんべんなくからむようによくふる
⑤ ④を180度の油でカラリと揚げ、塩少々とお好みで一味唐辛子をふりかける

徹底分析!

カラダにおいしくいただく

おいしいうえに、カラダにもやさしい。
自分の健康にあわせて食べてみるのも、おいしい食べ方のひとつです。

Y…大和芋 G…ごぼう N…ねぎ

Y しっかり予防で、やまいもパワー

高血圧や脳卒中といった、成人病予防に。

N ストレスよ、さようなら

ストレスを感じると徐々にビタミンCを消費してしまいます。ねぎの青い葉の部分から補給しましょう。疲れ目にもいいです。

Y お腹の友。お酒の友。

消化吸収作用を助けるジアスターゼを含んでいます。飲んだ後で食欲のない時は、いいですね。

Y 元氣ハツラツ!!!!

ムチンやマンナンは、精力強化剤に。

Y もち肌ならぬ、すべすべイモ肌?

ビタミンB群や、食物繊維をたっぷり含むから、美肌効果があります。皮脂量、水分量をコントロールしてくれます。

G すっきり腸がキレイキレイ

食物繊維が豊富に含まれているごぼう。なんと玄米の2.5倍もの量が含まれています。便秘予防、腸の働きを活発にし、大腸がんの予防にも効果あり。

Y 「つかれたあー」に、効きます

血糖値を下げ、疲労回復があるエストロゲンを含みます。疲れは老化のもと。大和芋は、若返り効果ばっちりです。心もカラダも元気になるでしょう。

N ツーンとしてるけど優しいの…

ねぎ特有のツーンとした香りと辛味成分は、硫化アリルが含まれているから。血行をよくし、ビタミンB1の吸収を促進。疲労回復、食欲増進で頼もしい味方。



▲やまといも畑

太田市(尾島地区)のやまといもは
こんなところで育っています。

夏の日、尾島地区の南部の畑は濃いグリーン色で埋め尽くされます。これは全部、大和芋の葉。きれいな空気と水に恵まれて、豊かな大地で育てられます。夏のお日さまの味が染み込んで、おいしい大和芋ができていきます。

■太田市役所 農業政策課 ■〒370-0392 群馬県太田市新田金井町29番地
■太田市観光協会(太田市役所商業観光課) ■〒373-8718 群馬県太田市浜町2番35号
TEL:0276-47-1111(代表)

太田市役所ホームページ <http://www.city.ota.gunma.jp>
太田市観光協会ホームページ <http://www.ota-kanko.jp>
太田大和芋料理普及会ホームページ <http://chobee.jp/yamatoimo/>

SPECIAL RECIPE

— 22dishes —

やまといも
Yamatoimo

ねぎ
Negi

ごぼう
Gobo

おいしいー♪ちそう
とっておき
22品

口に含むと、
じんわり広がる自然の甘み。

群馬県太田市(尾島地区)

やまといも

ねぎ

ごぼう

今日は、 とびきりおいしく、 いただきますよ。

良質な素材は、そのものに甘みがあるんです。
太田市(尾島地区)の特産品である、やまといも、ごぼう、ねぎはどれも農家の人たちが丹誠こめて育てあげたものばかり。だから、口に含むとじわっと自然の甘みが広がります。いいものをさらにおいしく食べてもらいたいからやまといも、ごぼう、ねぎ厳選レシピ22品をご紹介します。一押しは、しょう油と海苔が絶妙にマッチングした大和芋の磯辺揚げ。ふわふわの食感もたまりません。

今日の献立の主役にしたたり、軽くおつまみにしたり、おやつにしたり…とバラエティー豊かにラインアップ。レパートリーがぐっと増えそうな予感です。

イチオシ!!
やまといも料理の
王様です!



大和芋の磯辺揚げ

■材料(4人分)

大和芋……………200g
海苔……………1枚
[天つゆ]
だし汁……………カップ1
しょう油……………カップ1/3
みりん……………カップ1/3
塩……………小さじ1/3
揚げ油

■作り方

- ① 海苔を2cm×3cmの大きさに切る
② 大和芋の皮をむいておろす
③ スプーンに海苔をのせ、大和芋をすくい天ぷらをあげる時のように油で揚げる
④ 天つゆを作り、つけて食べる

甘味・おやつ系



しょうよきんとん
大和芋チップ
大和芋のババロア
大和芋のきんとん

お品書き

ヘルシー系



大和芋の包み揚げ
たたきごぼう
麦とろ
ねぎサラダ
ごぼうサラダ

お品書き

おつまみ系



大和芋の海苔巻き
大和芋かん
ごぼうの明太子バターあえ
鰯の山かけ
ねぎのベーコン巻き

お品書き

お風呂の味系



松笠揚げ
大和芋のかばやき
大和芋の中華風コロケ
ごぼうと豚角煮のませおこわ
大和芋のお好み焼き

お品書き