

# サトイモをおいしく「味わう」

サトイモ独特のぬめり成分には、消化促進の作用があるといわれており、そのほかにも食物繊維やカリウムも豊富に含まれています。また、イモ類の中ではカロリーが低く、ジャガイモの3分の2程度です。ヘルシーで栄養のあるサトイモを、おいしくいただきましょう！

例年11月の農業祭で行われている「狭山さといも料理グランプリ」で、第3回と第4回に最優秀賞を獲得したレシピをご紹介します。

## 第3回狭山さといも料理グランプリ 最優秀賞

### 「肉巻き里芋」

岡野規美枝さん発案



こってり豚肉をサクッと噛むと、中からねっとりサトイモがでてきます。ボリュームたっぷりな一品です。

#### <材料(4人分)>

- サトイモ……………6個(60~70gの中玉)
- 薄切り豚バラ肉……………24枚
- ユズの皮……………1/2個分
- 塩・コショウ……………適量
- 薄力粉……………適量
- 油……………適量

#### ~味噌ダレの材料~

- 味噌……………30g
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………小さじ1

#### <作り方>

- ① サトイモの皮をむいて半分に切り、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジで3分間温める
- ② 豚バラ肉を1枚ずつ並べて塩・こしょうをし、①のサトイモ一切れにつき2枚の豚バラ肉を縦横のすき間がないように巻き付ける
- ③ ②に薄く薄力粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く
- ④ こんがり焼けたら、フライパンの油をふき取り、味噌ダレの材料を全て混ぜ合わせてフライパンに入れ、③からめる
- ⑤ お皿に盛りつけ、千切りにしたユズの皮を乗せる

(レシピ提供:JAいるま野)

### 「里芋チーズカレー春巻き」

吉沼実理さん発案

アツアツはチーズがトロッ、冷めてもサトイモがトロッ。おやつやおつまみ、ごはんのおかずにも。



#### <材料(4人分)>

- サトイモ……………中くらいのものを3~4個
- カレー(ご家庭の残り物、またはレトルトカレー)……………1/2人前
- 春巻の皮……………8枚
- とろけるチーズ……………適量
- 揚げ油……………適量
- 塩コショウ……………少々
- 小麦粉……………少々

#### <作り方>

- ① サトイモをよく洗って、皮にぐるりと包丁を入れる。
- ② 耐熱容器に入れて柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ③ ②の皮をむいて、つぶして塩コショウをする。
- ④ カレーは冷蔵庫に入れて冷やしておく(包みやすくするため)。
- ⑤ ③を冷ましてからカレーとチーズと一緒に春巻の皮に入れて巻く(具を混ぜてもOK)。巻き終わりは、小麦粉を少し水で溶いたもので止める。
- ⑥ 油で揚げる。

#### ここにもサトイモ

狭山の食材を使用したレシピ集を水富・新狭山・狭山台公民館で作成し、ホームページで公開中です。



(レシピ提供:JAいるま野)

## 狭山のサトイモを使った商品

### ●「さといもコロッケ」

サトイモの親イモ部分を使用した、サトイモ独特のねっとりした食感が味わえるコロッケ。埼玉のB級グルメとして親しまれています。



### ●サトイモ焼酎「堀金井」

狭山産サトイモの親イモを原材料とし、狭山茶の花から分離された酵母を使用しています。ほんのりお茶の香りがします。



問合せ

農業振興課へ  
内線2531



みなさんのお手元へ



サトイモを徐々に出荷



イモ穴掘り

年明けに出荷するサトイモと翌年の種イモにするサトイモを保管



収穫・出荷

サトイモを掘り、大きさを形を選別して箱詰め



水やり

水やりは暑い時間を避け、涼しい朝夕の時間で