

# 太田の「やまと芋」

# おすすめ

# レシピ

## 栄養満点のやまと芋

「やまと芋」は良質なたんぱく質が豊富で、昔から「畑のうなぎ」とも呼ばれてきました。また、「やまと芋」の特徴であるネバネバには豊富なムチンが含まれています。ムチンには、胃の粘膜を保護したり、腸内で糖質や脂質の吸収を遅らせる働きがあり、たんぱく質の消化吸収を助け、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。さらに、ビタミンBやカリウム、食物繊維等も多いため、



平成23年度やまと芋レシピ募集事業  
入賞作品から推奨レシピ紹介

## 太田市のやまと芋

太田市尾島地区には、利根川の恵によって育まれた、肥沃で水はけの良い大地が広がっています。そうした土地の利に加え、地元農家による地道な努力によって、太田市尾島地区は全国でも有数の「やまと芋」生産地となりました。

群馬県の「やまと芋」生産量は全国第5位（H21年野菜生産出荷統計）。そのうち85%以上がこの尾島地区で生産されているのです。

疲労回復

免疫力アップ

高血圧や  
心臓病の予防

便秘予防

美肌効果

疲労回復、免疫力アップ、高血圧や心臓病の予防といった優れた効能が期待されます。

おかずにも、おやつにも、おつまみにも

# おいしく変身!!



## ほっくりやまと芋と ニンニクの芽のスタミナ唐辛子炒め



### 材料（4人前）

やまと芋…500g  
ムキエビ…12本  
赤ピーマン…1ケ  
ニンニクの芽…1束  
みじん切りニンニク…5g  
みじん切り生姜…10g  
赤唐辛子(種をぬく)…2本  
長葱…1/2本

### 【合わせ調味料】

醤油…大さじ2  
砂糖…大さじ1.5  
酢…大さじ1  
胡麻油…適量

- 1 ムキエビを塩・片栗粉各小1程度でもみ洗いし、水でよく洗い流し、水気をよくふき取ったら、塩胡椒・味の素・卵白・片栗粉で下味を付ける。
- 2 ニンニクの芽は4cm位、赤ピーマンはひし形、長葱はブツ切りにする。
- 3 やまと芋は皮をむき、スティック状にカットして素揚げにする。
- 4 ①のエビと②の赤ピーマン・ニンニクの芽をオイルする(ここでは7割程度でよい)。
- 5 熱したフライパンに油をしき、みじん切りニンニク・みじん切り生姜・赤唐辛子と、ブツ切りにした長葱を焦がさない様に弱火で炒め、香りをだし、④のエビと野菜、③のやまと芋を加え、合わせ調味料を加え、炒め合わせ、仕上げに胡麻油を少々加える。

◀ やまと芋料理のレシピは裏面へ

## もちふわ海鮮やまと芋のステーキ

### 材料（4人前）

やまと芋…400g  
枝豆…60g  
シーフードミックス…100g  
卵…2個  
小麦粉…大さじ3  
サラダ油…大さじ5  
バター…大さじ1



- 1 やまと芋をすりおろし、小麦粉・卵・枝豆・シーフードミックスを加え、しっかり混ぜ合わせる。
  - 2 フライパンに油をしき、①のたねを落とし、両面をこんがり焼き、焼き色がついたらバターを加え、からませる。
  - 3 お好みで醤油・マヨネーズ・かつお節・きざみのりをかける。
- ※中身にベーコン・コーン・アスパラ・あさつき・豚肉などもあります。
- ※お好み焼きソースでも美味しいです。

## やまとドック

### 材料（4人前）

やまと芋…1本  
豚バラ肉（薄めが良い）…25g  
塩・胡椒…少々  
小麦粉…少々  
竹串…4本  
【ころも】  
薄力粉…70g  
だし汁…150cc  
すりおろしやまと芋…大さじ1  
醤油…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1/4  
ベーキングパウダー…小さじ1/4  
万能葱…0.1束  
【たれ】  
だし汁…大さじ1  
みりん…中さじ1  
めんつゆ…中さじ1  
塩…お好み



- 1 やまと芋は8cm位の長さにし、縦1/4割する、それから10～15分位蒸す（串がさしやすくなる）。
- 2 【ころも】だし汁にすりおろしたやまと芋を加え、なじむまで混ぜ、醤油、砂糖を加える。小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ、ダメにならないように加える、万能葱を加える。
- 3 【たれ】だし汁にみりん、めんつゆを混ぜ塩で味を調える。

- 4 縦1/4割したやまと芋に串をさし、豚バラ肉を巻きつける、小麦粉をまぶす、ころもを付ける。
- 5 180℃の油で揚げる。

太田の「やまと芋」

おすすめレシピ



## とろろと枝豆のヘルシーパンケーキ

### 材料（4人前）

やまと芋すりおろし…150g  
豆腐（水切りしたもの）…100g  
枝豆…20g  
はちみつ…30g  
薄力粉…100g  
ベーキングパウダー…小さじ1  
全卵…2個  
牛乳…50cc  
塩…適量  
バニラエッセンス…適量  
グラニュー糖…10g  
バター…20g  
メープルシロップ…60cc



- 1 薄力粉とベーキングパウダーと一緒に混ぜ、ふるっておく。
- 2 豆腐・はちみつ・全卵・牛乳・塩・バニラエッセンス・グラニュー糖・大和芋のすりおろしはフードプロセッサーで均一に混ぜる。

- 3 ②をボールにとり、①を入れ泡立て器で混ぜる。
- 4 テフロン加工のフライパンで、少量のオイルで、弱火で両面を焼く。
- 5 バター・メープルシロップを添える。

## おおたま揚げ

### 材料（4人前）

やまと芋すりおろし…250g  
豆腐（水切りしたもの）…1丁  
桜エビ…15g  
紅生姜…30g  
ささがきごぼう…100g  
長葱（小口切り）…30g  
卵白…1/2個分  
塩…5g  
片栗粉…15g  
【あん】  
かつおだし…80cc  
うす口醤油…中さじ1  
味淋…中さじ1



- 1 ごぼうをささがきに、10分～15分程度やわらかくなるまでボイルし、水に取ってさまし、水気を切っておく。
- 2 やまと芋は皮をむき、酢水につけてからすりおろす。
- 3 よく水切りした豆腐を板ずりするかフードカッターにかける。
- 4 ②と③を合わせ、①を入れ、分量の桜エビ・長葱・紅生姜を加え、更に卵白・塩・片栗粉を加えよく混ぜ合わせる。
- 5 ④を16等分、約40g位の大きさの団子状にし油で揚げる。
- 6 あんの調味料を合わせ火にかけ、沸騰したら水とき片栗粉でとろみをつけ、⑤の団子にかける。

\*季節に合わせて中身の具を変えることでよりお楽しみ頂けます。



### 材料（4人前）

やまと芋…300g  
粉チーズ…大さじ4  
塩・胡椒…少々  
オリーブオイル…大さじ1  
バター…10g

## やまと芋のチーズガレット

- 1 やまと芋をスライサーでスライスしてから千切りにする。
- 2 ボールに①と塩・胡椒を入れ混ぜる（その時に粉チーズも入れると、よりカリカリになる）。
- 3 フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、スプーン等でやまと芋をおとしていく。
- 4 弱火でじっくりと両面を焼く、弱火で焼くことにより、カリカリになる。
- 5 焼き色がついたら、お好みで粉チーズや黒胡椒を振る。

## 太田大和芋料理普及会（太田商工会議所内）

〒373-0853 群馬県太田市浜町3番6号  
TEL.0276-45-2121 FAX.0276-45-1088

当会は太田市の地域資源である「やまと芋」を使用した料理で「食」の強化を図り、観光をはじめとした各産業を「食」を通じて連携させることにより地域の活性化を図ろうと平成22年7月に発足しました。

参加店は市内の飲食店など40店を超え、ホームページに取扱店を紹介しています。【URL】<http://chobee.jp/yamatoimo/>

