

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。

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し、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。

やまと芋のチーズガレット

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



- 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/>

