

いもの品種いろいろ……………6

いもの調理特性を知ろう……………9

【絵とき】 いものは健康力——いものは畑からとれるクスリ……………10

【絵とき】 いもは保存するほどいつまくなる!?……………14

いもを長持ちさせる貯蔵のコツ……………16

第1章 至福の干しいも・焼きいもを作る

干しいもを作る

究極の干しいも作り、教えます 塩田寛子……………20

基本の干しいもの作り方
ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会……………24

外はパリッ中はしっとり、
オーブンで作る干しいものような焼きいも
野田文字……………26

これは絶品！「焼き芋の干しいも」 元澤鋭州……………28

いもは熟成してから干す
品種ごとの熟成期間 金森行博……………30

焼きいもを作る

やかんと石で作る……………32

たき火で作る 木更津社会館保育園……………34

焼きいもをおいしく焼くコツ 吉田功……………37

ドラム缶で作る 大洗町立大貫小学校「おふじやま教室」……………38

【絵とき】 焼きいもはなぜ甘くなる？……………42

オーブントースターで極上の焼きいもを作るコツ 淡野一郎……………44

第2章 さつまいもの料理・おやつ

さつまいもの料理

さつまいものつき揚げ 小松カツノ……………46

さつまいもサラダ 武田浩太郎……………47

さつまいものオイスターソースがけ 寺田修二……………48

いもなんぼ……………49

いもんせんの揚げもん……………50

でんぷんだご汁……………50

さつまいものポターージュ 井上真代……………51

さつまいもの葉の炒めもの(炒地瓜葉)……………51

長崎・対馬のさつまいも料理 るくべえ……………52

おやつ

いきなりだご……………61

ねったぼ……………62

ええもの……………63

いもようかん……………63

スイーツポテト 中島チコ……………64

さつまいものココナッツミルク煮……………65

さつまいもガレット 中川たま……………66

さつまいもといちじくのきんつば 中川たま……………67

米麴で作る水あめ……………68

さつまいものおやつ

大学いも 渡邊智子……………58

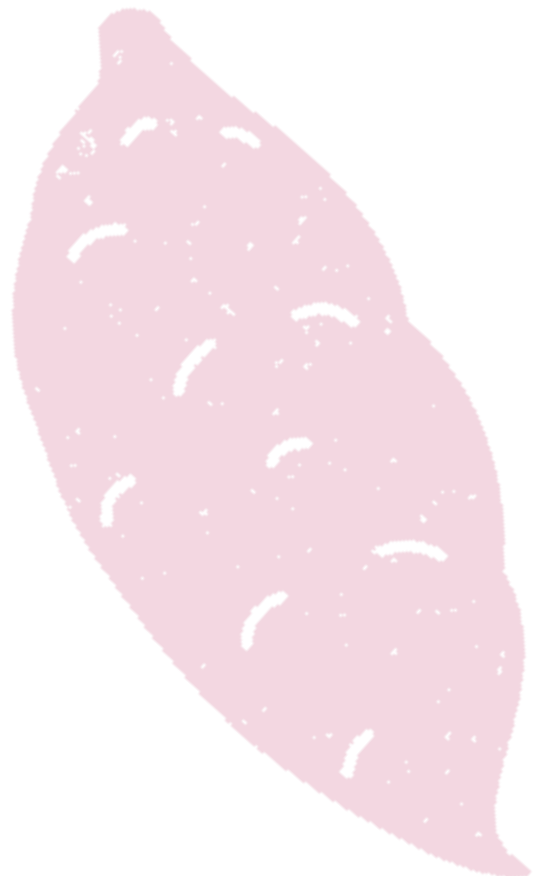
しょうがシロップの大学いも 中川たま……………59

さつまいものあめがらめ……………59

福岡のいももち……………60

宮古島のいももち……………60

静岡のいももち……………61



第3章 じゃがいもの料理・おやつ

じゃがいもの料理

- じゃがいもうどん 永江タカ子……70
- じゃがいものカラフルピクルス 岡部美ゆき……71
- じゃがいも床 菅原敏子……72
- だしもち……73
- いもなます……73
- いもかん……74
- いも飯^{めし}……74
- トマト肉じゃが 草木堂野菜店……75
- うちのポテトサラダ……76

じゃがいものおやつ

- ジャガ丸君 平林律子……78
- じゃがいももち 沢木三千代……79
- 絶品！ 手作りいもアイス 高橋芙蓉子……80
- カラフル！ じゃがいもようかん 鈴木能里子……81
- カラフルポテトを色落ちさせない加工法 綿貫仁美……82
- ポテトチップス 栗山淳……84
- うめえよ じゃが棒 谷川ゆかり……86
- じゃがいもドーナツ 杉原八重子……86

第4章 里いもの料理・おやつ

里いもの料理

- 里いものグラタン J.Aいるま野……88
- 里いもコロッケ 坂本栄子……89
- 里いもご飯 石水ヒデ子……90
- 里いものオランダ煮 嶋晴美……91

- 里いもと焼鮭のハンバーグ 岡田涼子……92
- 里いもの塩辛のせ……92
- いも煮……93

里いものおやつ

- 里いもきんとん 中村ハル子……94
- 里いもちのおはぎ&お焼き 江島雅歌……95
- いものクリーム3種 江島雅歌……96

里いものちょっとイイ話

- 今まで捨てていた親いもが商品に 丸山重子……97
- 里いもは冷凍してから煮込むと、味がよく染み込む……97
- クズいもがおやつに！ ミミ里いものみたらし風味……98
- いもで手当て!? 里いもパスター 阪本美苗……98

第5章 長いも・山いもの料理・おやつ

長いも・山いもの料理

- 長ばたあ 小林徹……100
- 長いもの卵かけ……101
- 山いもの味噌漬 なかじ……102
- 帆立ときのこのとろろグラタン 青山有紀……102
- 長いもポタージュ 遠藤ゆかり……103
- 長いものピラフ 遠藤ゆかり……103
- 長いもポテトサラダ 遠藤ゆかり……104
- 長いものカレーから揚げ 遠藤ゆかり……104
- 山いも団子鍋……105

長いも・山いものおやつ

- 長いもジュース 常田馨……106
- かるかん……107
- 長いも・山いものちょっとイイ話
- サクサクおいしい 長いもの中華風漬け……108
- 長いものピリ辛簡単おつまみ……108
- 山いも入れたらじっとり米粉のパウンドケーキ 梅本美和子……109
- 新しい味!? 自然薯を干しいもに……110
- ふんわり、トロトロ、自然薯パウダー……110

※執筆者・取材者の情報（肩書、所属など）については、記事初出当時（現代農業）掲載時など）のものです。

絵とき

いもは保存するほど うまくなる!?

まとめ・編集部

甘くなあれ〜
うまくなあれ〜

貯蔵したさつまいもは ねっとり甘くておいしい

さつまいもも貯蔵すると糖化酵素(β-アミラーゼ)の働きででんぷんの糖化が進む。焼きいもも、とれたてでなく、1カ月くらいたってから焼いたほうが甘くなるというわけだ。ただしでんぷんが減るのでほくほく感はなくなる。長く貯蔵したさつまいもはねっとり系のおいしさなのだ

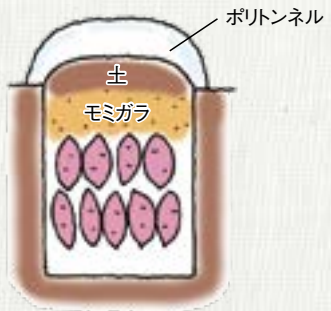


低温越冬じゃがいもは ビックリするほど甘い、うまい

じゃがいもを低温で長期間貯蔵すると、いもの中の糖化酵素(酸性インベルターゼ)が働き、でんぷんが糖に変わり甘くなる。さらに、うまみの成分であるアミノ酸が2倍、3倍になるともいわれている。この性質を利用して最近、北海道を中心に雪室などを利用した「越冬じゃがいも」に取り組む農家や農協が増えている

やり方 ……低温多湿がコツ

保存の目安は「温度13〜15℃、湿度95%」。手軽にやるには土の中がいちばん。深さ1m以上の穴を掘って、モミガラといっしょに入れておく。8℃以下になると寒害を受けて腐りやすくなる。失敗の大半は水が入って冷えること。水が入らないようにポリのトンネルをかけておくといい



やり方 ……低温と多湿、遮光がコツ

「温度4℃以下、湿度80〜90%で保存」が条件。そのためには、秋に収穫したじゃがいもを、もう一度土の中に埋めるのがよさそう。乾燥させるといもの水分が抜けてしまう。大きな冷蔵庫を持っていれば、黒いビニールか新聞紙、段ボールなどで遮光して入れておくというやり方もある。光を当ててもを緑化させるとエグ味が出てしまう。途中で芽が出てしまうのを防ぐには、りんごといっしょに袋に入れる。4℃以下の温度を保つことができれば発芽は長期に抑えられるとのこと。今年はぜひ挑戦してみよう



※参考『野菜園芸大百科第2版 品質鮮度保持』(農文協刊)



イチゴの育苗ハウスにいもを干す。やわらかくて、切るとグチャットしてしまう「安納いも」や、お菓子みたいに売り出したい「九州139号」(紫いも)はスティック状にする (写真・田中康弘)

干しいもを作る



粉をふかせた干しいもと、半生の干しいも。品種はともに「タマオトメ」(写真・田中康弘)

究極の干しいもとは？

- きれいな黄色、橙色に白い粉がふいている
- 肉厚なのでねっとりとした歯ごたえ、それでいてふっくらとやわらかい
- 曲げると弓なりにしなる適度な弾力
- とても甘い、だけど自然な甘さ

究極の干しいも作り、教えます

徳島●塩田富子

肉厚で白い粉、甘くてねっとり

15年前、知人から白く粉のふいたおいしい干しいもをいただいたのですが、それは私にとってすっかり忘れていた遠い昔の懐かしい味でした。その味を自分でも作ってみようと思ったのが、私の干しいも作りのはじまりです。

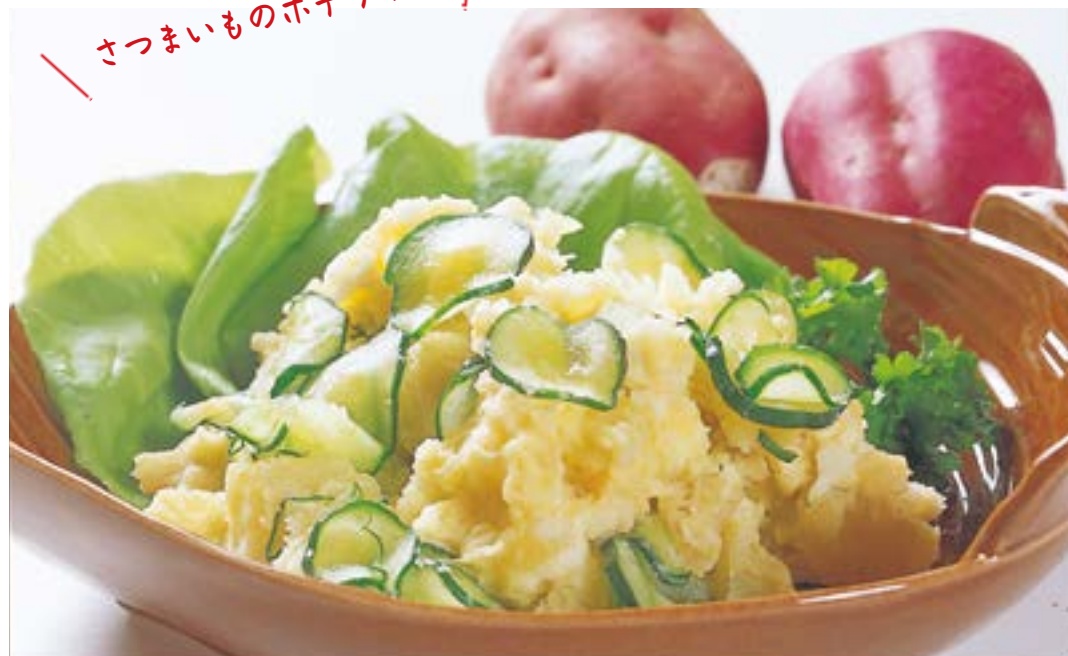
今ではその干しいもも直売所の人気商品のひとつです。私の作る干しいもは、橙色や黄色の肉厚な身に白い粉がふいており、味も甘くねっとりとして食べごたえがあります。昔を懐かしむお客様にはたいへん喜んでもらえます。

「究極の干しいも」作りのポイント

- 私が特に気をつけていることは、いもを炊く前には必ず1週間分の天気を確認する。カビ発生の原因になるので、節分過ぎの雨には要注意だが、雪の日はどういうわけか乾きがよく、しあがりもきれい。明日雪が降るとわかったら、その日どんなに遅くなくても急いでいもを炊く。
- いもの皮をむくときは熱いうちにざっくりと。冷めたらざっくりむけないし、薄皮だけむいたのでは色がきれいにならない。
- いもを切るときは少し厚めに。ねっとりふっくらと食べごたえが出る。
- その他、美しくしあげるためにハサミでいもの端のデコボコを切り落としたり、埃を落とすために干しいもを1枚1枚ハケではいたり……。これらの作業は決して味には表われませんが、私のこだわりなのです。この干しいもへの思い入れは、お客様に対して安全、安心をお届けする意味でもとても大切なことだと思います。

(徳島県阿波市)

さつまいもの料理



(O)

さつまいもサラダ 埼玉●武田浩太郎

さつまいもの甘さとほんのりした酸味のバランスが絶妙!

材料 (4人分)

さつまいも 250g
 玉ねぎ 4分の1個
 マヨネーズ 大さじ5
 きゅうり 1本
 塩 少々
 すし酢 適量

作り方

- 1 さつまいもを蒸かす
- 2 玉ねぎを粗みじん切りにする
- 3 きゅうりを輪切りにして、塩もみして、水洗いする
- 4 蒸かしたさつまいもの皮をむいて、玉ねぎを加え、少しずつマヨネーズを混ぜながら、いもをつぶす
※蒸かしたいもの余熱で玉ねぎに火を通す感じ。マヨネーズを加えたほうが混ぜやすい。いものつぶし方は好みで細かくてもいいし、粗くてもよい
- 5 粗熱がとれたら3のきゅうりを加える
- 6 すし酢を加えて、完成

このサラダは、さつまいも農家のわが家でも定番ですし、経営するカフェ(OIMOcafe)でも開店以来ずっと出し続けている人気メニューです。いもだけでは重たい食感になるので、玉ねぎを入れて軽さを出します。

この料理におすすめの品種は、むさし金時(高系14号)。筋がないこと、きめ細かい食感が特徴で、サラダには最適です。



(料理/写真・小倉かよ、以下O)

ふっくらもちもち♪

さつまいものつき揚げ 長崎●小松カツノ

さつまいもがたくさん食べられる!
 ほんのり甘い、長崎の郷土料理

材料

さつまいも 1kg
 小麦粉 250g
 卵 2個
 砂糖 250g
 塩 20g
 しょうがの搾り汁 少々
※砂糖・塩は好みで減らしてもよい

作り方

- 1 さつまいもの皮をむき、塩水に1~2時間浸けてアクを抜く
- 2 いもを切って蒸し、熱いうちにつぶす
- 3 2へ分量の小麦粉を入れ、よくつく
- 4 粗熱がとれたら卵を入れ、砂糖、しょうが汁、塩を加えてよく混ぜる
- 5 少し厚みを持たせた直径4~5cmの円盤状にし、180℃の油で揚げる。最初は高く、あとは少し温度を下げてじっくり火を通す



いもは茹でるのではなく、蒸したほうが甘みが出る

長崎の郷土料理の一つでもあり、今でも精進料理には必ずついているものです。母がよく、おやつに作ってくれました。

水は使いません。材料をこねるときに、耳たぶぐらいの固さになるようにするとふっくらするようです。固さはいもの水分によって変わるので、粉の量で調整します。こねるときに牛乳を少々加えるとふっくらするようです。サラダ油よりなたね油を使うと香りや色がよくて、私は好きです。

里いもの料理



(0)



小麦粉いらすの
ホワイトソース

(調理/写真・小倉かよ、以下0)

里いもコロッケ 熊本●坂本栄子

しらすとかつお節が香ばしい！

材料 (4~5個分)

里いも 1kg
しらす 軽く一握り
細ねぎ 適量
小麦粉、卵、花かつお (衣用)

作り方

- 1 里いもを茹で、皮をむく
- 2 1をつぶし、しらすと細かく刻んだ細ねぎを加えて混ぜ合わせる
- 3 2を丸めて、小麦粉、卵、花かつおの順で衣づけ
- 4 180℃の油でカラッと揚げれば、できあがり



茹でてつぶした里いものに、しらすと細ねぎを加える

私は農協女性部の部長をしており、ときどき行なわれる郷土料理講習会で里いもコロッケを紹介します。とても人気の料理です。

忙しいときには、赤くて大きい親いもの皮をむいて切り、塩をちょっと入れて湯がいたものを使います。小さい子いもは皮ごと湯がいてから皮をむいてつぶします。親いもと子いも、どちらでもいいのですが、子いもはねばりがあり、親いもはほくほくしています。

衣にかつお節を使いますので、パン粉より香ばしく、最高においしいです。みんな喜んで食べます。一度、作って食べてね！

里いものグラタン ●JA いるま野

一度食べるとクセになる！ ヘルシーな和風グラタン

材料 (4人分)

里いも 5~6個 (500g)
長ねぎ 1本
鶏もも肉 100g
とけるチーズ 100g
バター 20g
牛乳 2~3カップ
コンソメ 1個
塩こしょう 少々
片栗粉 大さじ2~3

作り方

- 1 里いもは皮をむいて5mm~1cmの輪切りにし、竹串がすっと通るまで茹でる。電子レンジで加熱後、皮をむき、輪切りにしてもよい (里いも1個につき約1分)
- 2 長ねぎは3~4cmの長さに切り、それぞれタテに4等分する。青い部分はみじん切りにする
- 3 鶏もも肉は一口大に切り、バターで炒め、塩とこしょうをふる
- 4 鶏肉の色が変わったら、長ねぎ

を加える。長ねぎがしんなりするまで炒め、里いもを加える

5 そこに牛乳を加え、コンソメ、塩こしょうで味を整え、水に溶いた片栗粉でとろみをつける。バター (分量外) を薄く塗ったグラタン皿に流し入れ、チーズをかける

6 200℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで焼く。オーブントースターで加熱してもよい。色と味にアクセントをつけるためにパセリなどをかけてもよい

小麦粉から作るホワイトソースはダマになりやすく、作るのも大変。里いものぬめりを上手に使えば、ダマ知らずのおいしいホワイトソースに仕上がります。

コンソメの代わりに味噌や醤油で味付けすると和風に仕上がりに、ひと味違ったおいしさを楽しむことができます。