

# さといもを食べよう！

今までもこれからも 🍷 食べ方レシピ

## ～定番の食べ方～



### コメント

さといもの定番料理♪  
さといもの大きさによって、  
調味料の量は加減してね。

### さといものころ煮

#### <材料>

- ・さといも(洗い子) 500g
- ・醤油 70ml
- ・水 150ml
- ・砂糖 40g
- ・みりん 20ml

#### <作り方>

- ① 鍋に水とさといも、砂糖、醤油を入れ、強火にかける。煮汁が煮え上がったなら落とし蓋をして、弱火でゆっくりと煮る。
- ② 途中に、何回か鍋ごとゆり動かして、煮汁を全体にからめる。煮汁がなくなったら、みりんをふりかけ、鍋ごとゆり動かして照りを出し、火を止める。  
※煮汁を少し残して一晩置き、翌日に再度温めると、味が染みておいしい。

## のっぺい汁

#### <材料> (6人分)

- ・さといも 大3個
- ・人参 1/2本
- ・大根 5cm分
- ・ごぼう 1/2本
- ・糸こんにゃく 1/4袋
- ・厚揚げ 1/4枚
- ・干し椎茸 2枚
- ・刻みネギ 適量
- ・だし汁 4カップ
- ・醤油 大さじ2

#### <作り方>

- ① さといも、人参、大根は半月切り、もしくは銀杏切りに、ごぼうはささがきにする。糸こんにゃくは下茹でし、食べやすい長さに切る。厚揚げは湯通しして短冊切りにする。干し椎茸は水で戻して一口大に切る。
- ② 鍋に①の材料を入れ、だし汁と椎茸の戻し汁で柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 醤油で味を調える。椀に盛り、刻みネギを散らす。

### コメント

お出汁がおいしい、  
ほっとする味です♪



### 洗い子

薄茶色のうす皮はったような状態

### さといも豆知識 🍷 洗い子って何???

さといもの皮を包丁などでこそげて、うす皮を残したものを「洗い子」といいます。奥越では煮ころがしに、この洗い子を使います。さといもの皮と実の間にこそ、おいしさが詰まっています。ぬめり成分は栄養豊富で、洗い子を使うとこの栄養を確実に摂取することができます。

のっぺい汁や他の料理にも洗い子を使うと、よりおいしくなりますよ。

## 0・Kペペロンチーノ

### コメント

おおの・かつやまの旨いもんに、ニンニクがガツンと効いています♪

### <材料> (4人分)

- ・さといも 8個
- ・勝山水菜 2株  
(なければ季節の菜)
- ・椎茸 4枚
- ・醤油 大さじ3
- ・ニンニク 4粒
- ・唐辛子 小4本
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・あさり 8~10個
- ・白ワイン 120ml
- ・塩、コショウ 適量



### <作り方>

- ① さといもは5mm程の輪切りにし、テフロンフライパンで弱火でゆっくりと両面を焼き、取り出す。勝山水菜は塩ゆでにし5cm幅に切る。椎茸は5mm幅に切り、醤油で下味をつける。
- ② 種を除いた唐辛子とニンニクをきざみ、オリーブ油で炒める。さといもと椎茸を加え、芋の淵が白く透き通ったらあさりと白ワインを加え、蓋をして強火で蒸す。
- ③ あさりの口が開いたら勝山水菜を加え、塩、コショウで味を調える。

## さといも入り五平餅

### <材料> (4人分)

- ・さといも 5~6個
- ・ご飯 150g
- ・サラダ油 適量
- ・お好みのたれ  
ネギ味噌など

- みそ 200g
- 酒 大さじ3
- 砂糖 70g
- 白ネギ 15cm
- 飾りネギ 少々

### コメント

ピーマンに詰めて、肉詰め風にしてもO.K.♪

### <作り方>

- ① さといもは半分に切って茹でる。
- ② ご飯に①を加え、すりこ木でつぶす。
- ③ ②を小判型にして、うすく油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ お好みのたれをつける。

## さといものそぼろ煮

### <材料> (4人分)

- ・さといも 500g
- ・塩 適量
- ・長ネギ 少々
- ・鶏ひき肉 150g
- ・だし汁A
- ・片栗粉 大さじ1  
(水で溶いておく)
- ・刻みネギ 適量

### コメント

さといもと鶏肉に甘辛い味付けがよく合います♪  
頭芋の皮を厚めに剥いて使ってもO.K.

- A {
- 醤油 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - 酒 大さじ1
  - だし 300ml

### <作り方>

- ① さといもは食べやすい大きさに切り、かぶるくらいの水で塩ゆでする。竹串が通れば、さっと洗ってぬめりを取る。長ネギはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき(分量外)、鶏ひき肉をさっと炒める。長ネギ、だし汁Aを加えて中火にかけ、煮立ったらさといもを加える。
- ③ 落とし蓋をして、弱火で15分ほど煮、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。器に盛り、刻みネギを散らす。



## さといものマヨカレー和え

<材料> (4人分)

- ・さといも 150g
- ・枝豆 50g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ2
- ・塩、コショウ 少々

(お好みで)  
・リーフレタス  
・ミニトマト

### コメント

少し多めのカレー粉でパンチの効いた味に！  
さといものころ煮で作ってもGood♪

<作り方>

- ① さといもは一口大に切り、塩茹でにする。枝豆は塩茹でにし、サヤから出しておく。
- ② マヨネーズとカレー粉を混ぜておく。
- ③ ①と②を和え、塩、コショウで味を調える。



## さといもと鶏肉のしょうが照り焼き丼

<材料> (2人分)

- ・さといも 小5個
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・鶏もも肉 大1/2枚
  - ・サラダ油 適量
  - ・ごはん 適量
  - ・刻みネギ 少々
- ・照り焼きのたれA
- |       |       |
|-------|-------|
| おろし生姜 | 1/2個  |
| 醤油    | 大さじ1  |
| 酒、みりん | 各大さじ1 |
| 砂糖    | 小さじ1  |

<作り方>

- ① さといもは5mm幅に切り、レンジで約1分半加熱し、上下を返してさらに1分加熱する。玉ねぎを5mm幅のくし形に切っておく。
- ② 鶏肉は、皮にフォークで穴をあけ、塩・コショウをする。フライパンで両面をこんがり焼き、火が通ったら一口大に切っておく。
- ③ フライパンに油をひき、①のさといもの両面をこんがり焼き、取り出し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらさといもを戻し入れ、②とたれAを加え、強火で炒める。
- ④ 器にご飯、③を盛り、刻みネギを散らす。

### コメント

生姜照り焼きの味が、ご飯によく合います！  
さといもは素揚げにしてもO.K.



## コロコロサラダ

<材料> (3人分)

- ・さといも 150g
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 少々
- ・ブロッコリー 80g
- ・リンゴ 1/4個
- ・ドレッシング
- マヨネーズ 大さじ3
- レモン汁 1/4個
- ・レタス 1~2枚
- ・黒コショウ 適宜

<作り方>

- ① さといもを一口大に切り、耐熱皿に入れ、塩少々と牛乳を加えて軽く混ぜ、ラップをしてレンジで約5分加熱する。
- ② ブロッコリーを固ゆでにして、小房に分ける。リンゴはイチヨウ切りにする。
- ③ マヨネーズとレモン汁を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ レタスをしいて①②を盛りつけ、③を上からかけ、お好みで黒コショウをふる。

### コメント

さといもにリンゴとドレッシングの組み合わせがよく合います♪