

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

野菜とカルシウムたっぷりのこの1品!

芋グラ

材 料(4人分)

さつまいも	200g
じゃがいも	2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
牛乳	600ml
チーズ	適量
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	適量



作り方

- ① さつまいもはよく洗い、3cmほどの厚さに切り、レンジで温める(串がすーっと通るくらい)。
- ② じゃがいも、にんじん、玉ねぎはサイコロ状に切り、オリーブオイルを熱した鍋にいれ、炒める。
- ③ ①のさつまいもは皮をはがし、つぶして牛乳と共にミキサーにかける。
- ④ ②の鍋に、③を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④をグラタン用の皿に移し、チーズをのせ、180度に温めたオーブンで15～20分焼く。

千葉県内の主な産地

香取市・成田市

おいしいさつまいもの選び方

- ① ずんぐり、ふっくらした太めのもの
- ② やや固く、しまっているもの
- ③ 両端がいたんでいないもの
- ④ 表面の紅色がきれいで、ハリとツヤがあるもの
※色は品種により異なります
- ⑤ 傷や黒い斑点のないもの
※さつまいもは、かたがらが曲がっていても味には関係ありません。

上手な保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫は厳禁です。新聞紙にくるんで常温で保存しましょう。



ちばの
やさいの
こと

ちょこっとコラム

さつまいもと青木昆陽

江戸時代(元文年間)、八代將軍吉宗の命により、飢饉を救うためのさつまいもの試験栽培が、青木昆陽によって現在の千葉市幕張で行われました。数年をかけ栽培は成功し、その後全国に広がり、飢饉に苦しむ農民たちを救ったといえます。昆陽の偉業をたたえ、昆陽神社(別名「芋神さま」)が、幕張に設立されています。

千葉県産旬の恵を上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：大好き!千葉の新鮮やさい お料理コンテスト/協力：千葉県農林水産部 生産販売振興課
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>