

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



ちば丸：千葉県が10年の歳月をかけて育成し、平成19年に品種登録されたさといもです。従来の品種に比べて丸く、大きく、肉質はきめ細かく柔らかで、煮崩れしにくいのが特徴です。

海の幸と里の幸のハーモニー ちば丸と海の幸のガレット

材 料 (4人分)

ちば丸(さといも) 大4個(400g)
卵 1個
シーフード(魚・エビ・ホタテなど) 150g
塩・こしょう 少々
万能ねぎ 2～3本
焼き油 大さじ1

作り方

- ① ちば丸を下ゆでし、つぶす。
- ② つぶしたちば丸の中に全卵を加え、塩、こしょうで味付けし、シーフード(魚、エビ、ホタテなど)と小口切りの万能ねぎを混ぜる。
- ③ 油をしいたフライパンで焦げ目がつく程度まで焼く。

千葉県内の主な産地
山武市・八街市・富里市

ちばの
やさいの
こと

さといも
生産量
全国2位

おいしいさといもの選び方

- ① 表面の皮にえぐれた傷や黒ずみなどないもの
- ② イモの上下(頭部と尻部)がくぼみ、黒ズミや赤褐色などに変色していないもの
- ③ しま模様のはっきりしているもの
- ④ 表面に芽が出ていないもの

上手な保存方法

新聞紙に包んで冷暗所で保存します。寒さと乾燥に弱いので冷蔵庫は避けましょう。ゆでたものは水気を取ってラップに包み、冷凍保存することもできます。

ちょこっとコラム

【さといものぬめりの取り方】

さといもは皮をむくとぬめりがあり、加熱すると粘り気があります。ぬめりは皮むき後に塩もみして洗い流すと取れ、調理の味がしみ込みやすくなります。

また、洗って皮ごとゆでると皮は簡単にむけます。そのまま食べてもさといもの素朴なおいしさが味わえます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典／協力：千葉県農林水産部 生産販売振興課「ちばのおいもレシピ」より 撮影／明角和人

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/>