



旬をいただきます!!



協力：農事組合法人 富里産直

ねっとり、やわらか〜い さといも

深まる秋、「あったか」「ほっこり」がおいしい季節。秋から冬に旬をむかえるサトイモは、和風はもちろん、洋風にも使え食卓にかかせません。今回は(農) 富里産直のサトイモの生産者、村田 茂さんにお話を伺いました。



村田 茂さん

広大な畑でいくつもの根菜類を栽培している村田さん。豊富な経験と知識で猛暑や数年前の台風被害なども乗り越えてきました。栽培歴が40年の村田さんのサトイモは「ねっとりとしておいしい」と評判です。

ねっとりとして、やわらかな食感

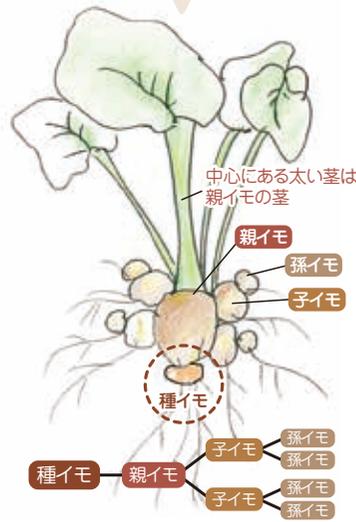
独特のぬめり(水溶性食物繊維)が腸内環境を整えると言われている

煮崩れしにくい

土付きは乾燥を防ぎ長持ち



親イモを囲むように子イモ、孫イモが育つため、子孫繁栄の象徴とされ縁起がいい食材として正月料理に使われています。



乾燥は大敵! 畑には常に水分を

「主に栽培しているサトイモの品種は土垂です。3月下旬ごろから種イモを植えます。夏にかけて土の中ですくすくと育つサトイモにとって、夏の時期は水分がとても重要で、畑を乾燥させないことが一番大事なんです。猛暑が続くとあつという間に水分が蒸発してしまうので、畑の様子を見極めながら一晩中スプリンクラーをまわすこともあります。長年の経験からたい肥と麦の緑肥をすきこんだ土に水分をたっぷり含ませて、ふっくらと大きいおいしいサトイモが育つようにしています。またサトイモは寒さにも弱いので、冬に凍らないよう収穫後は土の中に埋めて保管し、おいしい状態でお届けできるようにしています」と村田さん。近年の温暖化への対応として、大がかりな工事でスプリンクラーの設備を整えたことなども話していただきました。



畑一面のサトイモの葉は大きく、茎は170cmくらいまで伸びる



機械で掘り起こして収穫した後、手作業でイモをバラしていく

組合員の皆さんへのメッセージ

サトイモはずっと作り続けていて、味には自信があります。旬のこの時期に、組合員の皆さんもぜひ、食べてみてください。おすすめは「おっべし」です。サトイモ本来の味を楽しんでいただきたいです。



簡単!手軽! 村田さんおすすめ

おっべし(きぬかつぎ)

●作り方
小さいサトイモを洗って皮付きのまま蒸すかゆでるか、電子レンジで加熱。竹串がささるやわらかさになったら出来上がり。皮を指でおっべして、塩、しょうゆ、みそ、しょうゆマヨネーズなどお好みの味でどうぞ。



注:「おっべす」とは千葉県の方で「押す」という意味。

豆知識

- 皮をむきやすくする方法
ゆでる場合は、皮付きのまま洗ってゆでる。電子レンジの場合は、耐熱容器に入れてラップをかけて加熱。粗熱が取れたら皮をむく。最初に包丁でサトイモの皮に一周切れ目を入れておくとむきやすくなる。
- ぬめりをとる方法
皮をむいた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る。

保存方法

- 土付きのまま新聞紙で包み、冷蔵庫には入れずに、常温で冷暗所に保存する。
- 冷凍保存する場合は、土を洗って水気をふき取り、ひとつずつラップなどに包んで保存。皮をむいて下ゆでした状態なら水気を取ってまとめて保冷袋に入れ保存。



食べて応援 サトイモレシピ

あったか イモ煮(山形風)

- 作り方(4人分)
- ① サトイモ500gは皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩もみしてぬめりをとる。こんにやく1/2枚は一口大にちぎり、ゴボウ1/4本はささがきしておく。※こんにやくはアク抜きをしておく。
- ② 鍋に水1ℓ、サトイモ、こんにやく、ゴボウを入れて中火にかけ沸騰させる。
- ③ アクをすくい、サトイモが柔らかくなるまで中〜弱火で煮る。
- ④ 煮ている間に、マイタケ適量をほぐし、薄切りの牛肉300gを食べやすい大きさに切り、ネギ1/2本も斜め切りにしておく。
- ⑤ ③に砂糖大さじ1、酒70ml、しょうゆ70mlを加え牛肉を加えアクをすくい、最後にネギとマイタケを加えひと煮立ちさせ味を調える。



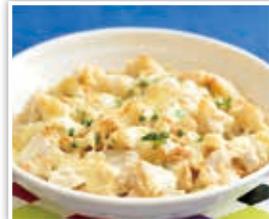
ほっこり サトイモの煮つ転がし(富里風)

- 作り方
- ① サトイモ500gは皮をむいて一口大に切り、ひたひたになる程度の水で煮る。
- ② 泡だてきたら、火を弱め、ときどき鍋をゆすってサトイモに火を通す。
- ③ ②の水分がほぼなくなったら、みりんと酒少々、砂糖、しょうゆ各大さじ2〜3を加え、落としぶたをして弱火で煮る。
- ④ 煮汁がなくなったら火を止め、味をなじませ出来上がり。



アツアツ サトイモとツナのみそチーズ焼き

- 材料(2人分)
サトイモ(皮をむいて乱切り)400g、ツナ缶70g、
(A)「みそ小さじ1、マヨネーズ大さじ2、ピザ用チーズ30g、パセリ(みじん切り)適宜
- 作り方
- ① サトイモは耐熱皿にのせてラップをかけ、4〜5分加熱してフォークなどでつぶす。
- ② ボウルに①とツナと(A)を入れて混ぜ合わせ、グラタン皿に入れてチーズとパセリをのせる。
- ③ オーブントースターに入れて、チーズが溶けて少し焦げ目がつくまで焼く。



ハピ・デリ! 取り扱い週 さといも 2025年1月2回まで(予定)



ちばベジレポートバックナンバーはこちら