Do you Know "Yamanoimo"?

丹波篠山 山の芋 まるごとガイド

「とろろ」のつくり方を丁寧に解説&
アレンジレシピ付き!



丹波篠山ブランド産品戦略会議(兵庫県、丹波ささやま農業協同組合、丹波篠山市)

正月三日にはとろろを食べましょう!

丹波篠山山の芋のおいしさを味わうには、
「まずはとろろで」が、正解です。

丹波篠山産の山の芋は、ほかの産地の芋と比べてもその"粘り"の強さは格別です。出汁と合わせると「もっちりとした粘り」と「滑らかな食感」が楽しめる絶品のとろろができあがります。
(→レシピは裏面)
古くから日本各地には、お正月につかれた胃腸を休める意味でとろろご飯を食べる「三日とろろ」という習慣があります。ぜひご家庭でもお試しください。

歴史 | 丹波篠山では、江戸時代から土産物。
明治時代に本格栽培が始まりました。

1716年	篠山封彊志(ささやまほうきょうし)の土産の欄に「薯蕷(しょよ・ヤマノイモあるいはナガイモの意)」の記載
1877年ごろ	妙見参りの土産としてイチョウイモを持ち帰り栽培開始
1919年ごろ	栽培方法を研究し、地域の特産品として産地化を図る

粘り | 他産地産と比べても負けない"粘り"!

食品の粘りを測定できる機器(粘弾性測定装置)で調査したところ、他の産地と比べ丹波篠山産の山の芋の"粘り"が強いことが分かりました。
(2011年、兵庫県立農林水産技術総合センター調べ)

生産者のこだわり

芋づくりの極意を次世代に伝える

平野 正憲さん
地域特産物マイスター(丹波篠山山の芋)
好きな山の芋料理:とろろ、おでん(角切りした芋を煮込む)





芋づくりは土づくりから

よい山の芋を作るために大切な要素は「種芋・芋地(いもじ)づくり・水・除草」の4つ。芋地というのは、芋を大きく健やかに育てるための「畑の土」のこと。何十年もかかる大仕事です。ただ、これからも美味しい芋を作り続けるためには、最新技術を取り入れることも大切です。ドローンで消毒作業をしたりと毎年少しずつ工夫を重ねています。

最後まで気を抜かずに

ああ、そうそう、いちばん大事なことを忘れていましたな。それは「芋の生理・生態を理解すること」。毎日畑に出て、葉の茂り方、土の湿り具合を感じながら、最後の最後、掘り出しまで気を抜かず面倒を見る。うちは次男が農業を手伝ってくれています。次の世代にもその極意を伝えながら、より一層おいしい芋を作れるよう、精進を重ねますよ。

100年後も特産物であるために

湊 友加さん 農事組合法人なちゅらるはーもにー 代表理事
好きな山の芋料理:とろろ、磯部揚げをポン酢につけて





まずは芋の観察が第一

100年以上かけて先人たちが編み出してきた「山の芋の栽培方法」。その別バージョンを創り出せないか?と日夜、研究を重ねています。畑ごとに支柱の形や、種芋の切り方を変えたり…そして、栽培途中で芋を掘り出して「成長過程の観察」も欠かしません。

失敗からも多くを学ぶ

失敗もたくさんありますが、先人たちだってそれを乗り越えて、いまの「丹波篠山山の芋」を伝えてくれたんですよね。これからは、この試行錯誤を元に生産マニュアルをつくって、もっと生産者を増やしたい。すべては「100年後も、山の芋が丹波篠山の特産であり続けるための挑戦」なんです。







丹波篠山 山の芋 まるごとガイド

とろろかけご飯だけじゃない！
いろんな素材と合わせて
新しい「とろろ料理」を味わおう。

アレンジレシピ

丹波篠山山の芋 とろろ満喫御膳（写真上）

とろろをかけた丼に、山の芋の味噌汁（レシピ参照）、そして小鉢にお好みの「トッピング」を用意して。自分だけの味を見つけてみましょう。

中華風 豚とろろ丼（写真中）

【材料（２人前）】豚バラ肉（１cm幅に切る）200g／オイスターソース 小さじ２／ごま油、酒、塩、コショウ 少々／白ネギ／ごはん／とろろ
【作り方】ごま油で豚肉を炒め、酒、塩、コショウ、オイスターソースで味付けする。ごはんに炒めた豚肉を盛りつけ、とろろをかけてお召し上がりください。

山の芋オムレツ丼（写真下）

【材料（２人前）】卵４個／すりおろし山の芋100g／牛乳大さじ２／スライスチーズ２枚／バター／塩、コショウ少々／ごはん／サラダ／ケチャップ（お好みで）
【作り方】卵、山の芋、牛乳、塩コショウを混ぜ合わせる。フライパンにバターをひき、卵液を流す。卵が半熟になったらチーズをのせ形を整える。サラダ、ごはんと盛りつけ、お好みでケチャップをかける。
オムレツは過熱しすぎに注意。



Let's cook the "Yamanoimo"!

基本の「とろろ」づくり

すりおろした山の芋を、調味した出汁でのばすと「とろろ」の完成。大人の握りこぶしくらいの大きさの山の芋（約400g）で、たっぷり4人分のとろろが作れます。





王道　すり鉢ですりおろし、すり鉢の中で、調味した出汁と合わせる。





簡単　目の細かなおろし器ですりおろし、器などの中で、調味した出汁と合わせる。

出汁のつくり方と合わせる量は？

○王道：水に昆布を入れ冷蔵庫で一晩
→沸かして鰹節で出汁をとる

○簡単：出汁袋で煮出した出汁や顆粒出汁で十分

調味は塩、薄口しょうゆで。お吸い物より少し濃いめに味つけします。合わせる量は、すりおろした山の芋100gに対し、調味した出汁が80ml程度。ただし、芋の水分量がそれぞれ違うので、最後はお好みで調整してください。



いろいろな料理方法でお召し上がりください。

教えてくれた人
松浦 由美さん（右・りょうり舎やまゆ）
細見 多恵子さん（左・りょうり舎やまゆ）

山の芋を使う前に



皮を厚めにむいて酢水に20分ほどつける。

とろろ／すりおろし山の芋が余ったら？



冷蔵（２日）
とろろの表面が空気に触れないようラップをする。



冷凍（１カ月）
冷凍用保存袋に入れ冷凍。使用するときは自然解凍か流水解凍を。

山の芋の保存方法

【11月～2月】常温保存
直射日光を避け涼しいところで保存。



【3月～6月】冷蔵保存
５度前後、野菜室などで乾燥させないように保存する。

手軽に定番メニュー

磯部揚げ

すりおろした山の芋を海苔で巻き180℃の油でさっと揚げる。塩やすだちを添えて。



ざくとろ

皮を剥き、7～8mm厚さにして短冊切りに。卵黄と刻み海苔、醤油を絡めて。



味噌汁

味噌を溶いた出汁にすりおろした山の芋を落とすだけ。表面にさっと火が通ればOK。



ぼたん鍋

ひとくち大の乱切りにした山の芋を野菜、猪肉と共に煮込む。ホクホクの食感。

