

Do you know  
"Yamanoimo"?



## 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、他の産地の芋と比べてもその「粘り」の強さは格別! 出汁と合わせると「もっちりとした粘り」と「なめらかな食感」が楽しめる絶品のとろろができあがります。ぜひご家庭でもお試しください! (→レシピは裏面)  
古くからお正月にとろろご飯をいただく風習は日本各地にあります。これを「三日とろろ」といい、「おせちでもたれ気味の腹具合がすっきりする」そうです。

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   | 土産(※)の欄に「薯蕷(ヤマノイモあるいはナガイモ)」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       |

※篠山封疆志(ささやまほうきょうし) [正徳6(1716)年発行]

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)



### 100年後も特産物であるために

湊 友加さん 農事組合法人なちゆるらは一もに一代表理事

好きな山の芋料理: とろろ、磯部揚げをポン酢につけて



### 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。

### 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。





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、ごはんを盛りつけ、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→沸かして経節で出汁をとる

○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。

### 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。使用するときに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。



### ざくとり

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。



### ほたん鍋

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。



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)