

自然薯鍋

鍋全体を覆うくらいたっぷり自然薯とろろを入れて下さい。自然薯とろろはそのままでも、だし汁に溶かしても美味しくいただけます。

材料(4人分)

自然薯……200g
しいたけ……4枚
エノキダケ・しめじ・舞茸……各1パック
大根……10cm長さ
ニンジン・白ネギ・ごぼう……各1本

作り方

1. 自然薯は直火にかけてヒゲ根を焼き切り、手に酢水をつけ、おろし金でおろす。おろした自然薯にだし汁をおたま1杯加えて伸ばす。
2. きのご類は石突きを取ったら食べやすい大きさに切る。大根は銀杏切り、ニンジンは半月切りに、白ネギはななめ切りに、ごぼうはさがぎにする。豚バラ肉は一口大に切る。
3. 鍋でだし汁を温め、2の材料を加えひと煮立ちさせたら、みりんと味噌を加えて、さらに温める。
4. 再沸騰したら自然薯のとろろをスプーンで加えて、浮いてくるまで火を通す。仕上げに白すりゴマをふりかける。

調理時間
20分
※揚げ時間を除く



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

「山菜の王様」とも言われる自然薯。皮が薄く旨みがあるので、できれば皮のまま食べるのがおすすめです。箸で持ち上げられるほど強い粘りを持つのが特徴です。そんな自然薯を皮ごと美味しく食べられるレシピをご紹介します。



調理時間
15分

自然薯のふわふわ揚げ

おろした自然薯は団子のように固まるので、それを利用して揚げ物にします。この他にもきぬぎさやを入れたり、海苔で挟んで揚げるのもおすすめです。

材料(4人分)

自然薯……200g
みりん ……大さじ1
醤油 ……大さじ1
塩 ……小さじ1
ニンジン…1/2本
茹で銀杏…20個
乾燥ひじき ……5g
酢 ……適宜
揚げ油 ……適宜

作り方

1. 自然薯は直火にかけてヒゲ根を焼き切り、手に酢水をつけ、おろし金でおろす。
2. 乾燥ひじきをぬるま湯で戻す。ニンジンは千切りにする。
3. おろした自然薯にみりん、醤油、塩を加えて混ぜる。さらに、ニンジン、ひじき、銀杏を加えて混ぜる。
4. フライパンに揚げ油を2cmほどの深さにはり、180℃に熱したら、3をスプーンですくって落とす。両面がきつね色になるまで揚げたらできあがり。

JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



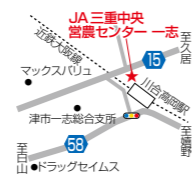
「一志じねんじょ」は生産者が丹精こめて栽培しています

安全安心な

「一志じねんじょ」はコチラで!

JA三重中央
営農センター一志

TEL 059-293-0282 津市一志町八太1635-1
営/8:30~17:00 休/無休(年末年始を除く)
P/有 MAP/5 C-4



今月の食材

「一志じねんじょ」
強い粘り気の特徴の
「一志じねんじょ」

JA三重中央管内の津市志町で生産されている「一志じねんじょ」は、自生している自然薯と同様の強い粘り気があり、全国からの問い合わせも多い人気の自然薯です。たくさんの方に食べて知ってもらいたいという生産者の思いのもと、生産体系を整えるために昭和62年に「JA三重中央一志じねんじょ部会」が発足。30年以上の歴史と伝統を受け継ぎながら、現在21人が栽培に取り組んでいます。

すりおろした
「一志じねんじょ」を
味わってみて!

11月下旬から12月にかけて旬を迎える「一志じねんじょ」は、すりおろすほど味が出て食味が良くなるため、とろろ汁や揚げとろろなどにしてよく楽しめます。

12月9日(日)には、JA三重中央営農センター一志の店舗前にて「じねんじょまつり」を開催する予定です。まつり限定のお買い得商品は例年1時間限定で完売するほど人気を集めています。

ぜひみなさま、ご参加ください。

