

土からキッチン～「伊勢いも」～健腸レシピ

2023年11月10日

みなさん こんにちは😊

今年の秋は訪れるのが遅かった感覚ですが、紅葉もはじまり秋を感じられる日も増えてきましたね！🍁

しかし、もう11月で冬の季節に入ります。今年はインフルエンザの流行も早く、感染対策は十分気を付けていただきたいです。

さて、前回に引き続き農産物を紹介する「土からキッチン」で、三重県と連携させていただき「伊勢いも」の畑にお伺いしてきました。



こちらの写真は夏でまだ蔓が青々しているときの様子です。



こちらが10月に伺った時の様子。随分蔓も茶色くなってきていますが、まだまだもっと茶色く枯れてしまってから収穫するそうです。

11月が収穫期ですが、収穫開始も農家さんが決めた日に一齐に始めるそうです。

10月はまだ伊勢いもの皮も薄く、手掘りでしか収穫できないそう。とても大変な作業です。しかも伊勢いもの表面についているヒゲも手で取りそうです。

11月からは機械を入れて掘ることもできるそうです。まさに今が旬ですよ～！

この日は少し早い時期にもかかわらず、掘り起こしていただきました。

ありがとうございました！！！！



普通の長芋や自然薯とはちがって丸くてゴツゴツした見た目です🌟

伊勢いもは栄養価も高く、すりおろしても茶色くならないのが特徴です。和菓子の薯蕷饅頭に使われているそうです。

粘りのつよい芋類は、滋養強壮に効果があり胃腸の消化吸収をたすけ丈夫にしてくれたり便秘解消にも効果的です。

また体を温める食材ですので、これからの季節にピッタリですね。

伊勢いもは多気町というところが産地です。なかなか外には出回らないので、地域のJAなどで購入することができます。

伊勢にお越しの際はぜひご利用ください！😊

そんな伊勢いもをつかったレシピです。

●ふわふわ伊勢いも汁

○材料

・伊勢いも	260g
・しいたけ	2枚
・人参	50g
・蓮根	50g
・ごぼう	30g
・豆腐	50g
・味噌	大さじ5
・ねぎ	少々
・鶏肉	100g
・舞茸	50g

○作り方🌸

- ①ごぼう、人参、蓮根、しいたけを小さく切る
- ②沸騰した鍋にごぼう、人参、蓮根を入れる
- ③小さく切った伊勢いもと豆腐をブレンダーですりおろす
- ④②に鶏肉、しいたけ、味噌を入れる
- ⑤最後に③を④に入れて完成👏

伊勢いもは粘りが強いのですが、固まりにくいのも特徴なのでフワフワとした優しい食感が楽しめると思います。



ぜひお試しください！

もうひとつは伊勢いもに青さ海藻をまぜて焼いたものです。

チーズや醤油味で食べるとおいしいですよ～



こちらもお試しくださいね。

温活薬膳料理士 高城 栄