

太田特産

やまといも

群馬県太田市は、全国有数のヤマトイモの産地。夏の盛り、つると葉っぱでおおわれた畑は、緑のじゅうたんのようです。

ヤマトイモは形の似ている長イモと比べると、なめらかで味と舌ざわりがよく、粘り強いのが特徴となっています。とろろご飯のほか簡単な調理で、おかずにも、おやつにも、おつまみにも使えます。

おいしく栄養豊富な、太田特産ヤマトイモの味わいをお楽しみください。

太田市のおいしいをあなたに届けます!

夏のいも畑

水くれ

収穫

出荷選別

ご家庭に

お祭りに

イベントに

CHECK

畑からあなたへ
たくさんのやまといも情報!

facebook も稼働中!
太田おじまヤマトイモの集い
ページ更新中「いいね」
で応援をお願いします!

飲食店
など
参加店
40店
以上!

太田大和芋料理普及会
で検索してみてね!
大和芋を使用した料理を
題材に地域の活性化を
目的とした料理普及会です。

動画で
簡単!

やまといも
Channel!!



太田特産やまといもを地元から
盛り上げる販売戦略検討会議
太田市役所 農業政策課
〒370-0341 群馬県太田市新田金井町 29
Tel.0276-20-9714



動画で簡単



わかりやすい動画はQRコードを読み込んで
YouTube「やまといも channel」
動画サイトを見てね!

やまといも レシピ

簡単、美味しい健康
レシピを動画で紹介!

やまといも channel 🔍 検索



畑からあなたへ! たくさんのヤマトイモ情報
YouTube「やまといも channel」みてね!

やまといもお好み焼き

- 【材料】(4人分)
 やまといも...大1本(300g)
 卵...2個
 キャベツ...500g
 桜エビ...大さじ3
 油...少々 青のり...少々
 ソース、ケチャップ、マヨネーズ、
 鰹節、紅生姜...適宜

- 【作り方】
 ①やまといもは皮をむいて、すりおろす。
 ②キャベツはみじん切り。
 ③ボールに桜エビ、卵、①②を入れて混ぜる。
 ④フライパンに油をひいて、焦げ目がつくまで両面を焼く。
 ⑤お好みで、ソース、ケチャップ、マヨネーズ、
 鰹節、青のり、紅生姜などをかけていただく。



やまといも お好み焼き

やまといも 磯辺揚げ

- 【材料】(4人分)
 やまといも...中1本(200g)
 海苔...1枚
 塩...少々
 揚げ油

- 【作り方】
 ①海苔を長方形に切る(1枚を8等分)
 ②やまといもは皮をむいて、すりおろす。
 ③スプーンでやまといもをすくい、
 海苔で巻いて180℃に熱した油で揚げる。
 ④きつね色になったら完成。塩で味付け。
 (天つゆでも美味しい!)



やまといも 磯辺揚げ

やまといも 蒲焼き

- 【材料】(4人分)
 やまといも...中1本(200g)
 ちくわ...4本
 楊枝...8本
 油...少々
 醤油...適量
 刻みネギ...お好み

- 【作り方】
 ①ちくわを開いて楊枝で止める。
 ②開いたちくわの上すりおろしたやまといもを乗せる。
 ③油をひいたフライパンを熱し、やまといもを乗せた面
 から先に焼き、両面をこんがり焼く。
 ④お皿に盛り付け、薬味やお醤油をかければ完成。

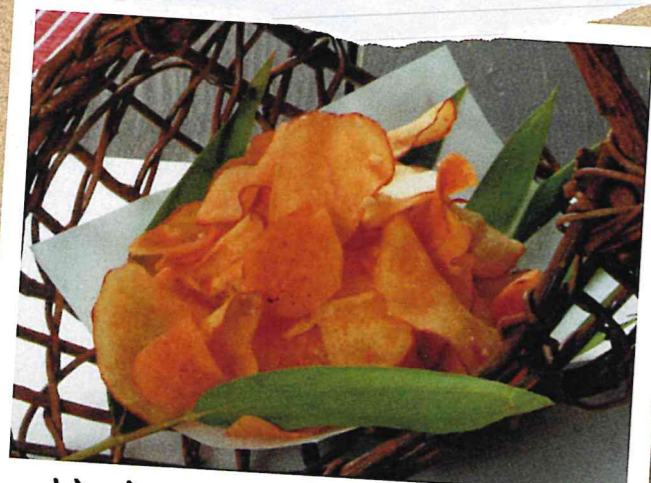


やまといも 蒲焼き

やまといもチップス

- 【材料】(3~4人分)
 やまといも...中2本 揚げ油
 塩...少々 青のり...適宜
 とうがらし(お好みで)少々
 すりごま(お好みで)少々

- 【作り方】
 ①油を天ぷら鍋で190℃に熱する。
 ②やまといもは皮付きのまま、スライサーでスライスし、
 油に投入。
 ③きつね色になったらキッチン
 ペーパーに乗せて油を切り、
 塩などで味付け。



やまといも チップス

やまといもお勧め! 取扱い

- ①上手な皮のおき方**
 芋のカーブに合わせてスプーンでむけば、簡単!!
- ②かゆみ防止方法**
 少しずつ、おろすところだけ、皮を剥きながら作業する。
 手袋を使うと便利!!
- ③上手な保存方法**
 泥付きのイモは、洗わずに新聞紙等で包み、冷蔵庫の野菜室で保存。
 真空パックは、袋の端を切って空気を入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。



おじま汁

おじま汁

- 【材料】(4人分)
 やまといも...中1本(200g)
 片栗粉...大さじ1
 だし汁...4カップ
 鶏肉(ささみ)...100g
 大根...100g、白菜...100g
 人参...100g、しいたけ...2~3枚
 みつば...半束
 酒...大さじ1
 塩・しょうゆ...少々

- 【作り方】
 ①食ベやすく切った野菜と鶏肉を鍋に入れてだし汁で煮る。
 ②やまといもは皮をむいて、すりおろす。
 そこへ片栗粉をまぶし混ぜる。
 ③やまといもをスプーンですくってお鍋に入れる。
 ひと煮立ちしたら、酒、塩・しょうゆで味を調えて完成。

※動画ではだし汁ではなく、水と塩つゆで作る方法を紹介しています。