

飯山伝統野菜

レシビ集

さかいいも ときわごぼう
～坂井芋と常盤牛蒡～





～目次～

里芋料理

里芋の煮ころがし	p 1
里芋と根菜ののり巻き	p 2
子芋の素揚げ	p 3
里芋コロッケ	p 4
けんちん汁	p 5

ごぼう料理

カリカリごぼうのきのこあんかけ	p 6
ごぼうときのこの浅漬け	p 7
ごぼうチップス	p 8
ごぼうのスナック	p 9
ごぼうのポタージュ	p10

<レシピ提供・監修>

飯山市農村女性団体連絡会

芽ぶきの会、いいやまふれあい市の会、農村生活マイスター等、飯山市の農業活性化に携わる様々な団体で活躍する女性たちの連絡会です。

ときわ ごぼう 常盤牛蒡

江戸時代、常盤地区の中心的な作物であった大豆、菜種油に替わる作物として、江戸（現在の東京都北区滝野川）から持ち込まれた「滝野川赤茎牛蒡」という牛蒡が、常盤牛蒡の起源とされています。

千曲川河川敷の肥沃で柔らかい土壌で長年にわたって栽培され、品種改良された結果、太さ8cm、長さは1mを超える、とても大きな牛蒡になりました。

ごぼう独特の味、香りが強く、きんぴら牛蒡や丸煮にすると風味が際立ちます



▲ 常盤牛蒡の魅力はその大きさ。ずっしりと重みがあります。



◀ 全長1mを超える常盤牛蒡を掘り起こす作業は一苦勞。牛蒡に沿って機械で深い溝を掘り、あとは手作業で引き抜きます。

さかいいも 坂井芋



- ▲ 坂井芋はまんまるではなく、ラッキョウのような形をしています。

千曲川と樽川が流れる坂井（現在の飯山市木島地区坂井）は、昔から洪水が多く、作物がうまく育たない土地でした。そんな土地柄でもよく育つ貴重な作物として、江戸時代に持ち込まれたのが「坂井芋」でした。

坂井の肥沃な土地で育った坂井芋は柔らかくて粘りが強く、煮物や汁物の具によく合います。

- ▶ 坂井芋は収穫の時期になると、大人の背よりも大きく育ちます。



信州伝統野菜認定制度とは…？

長野県では、地域の気候風土と食文化の中で受け継がれてきた、昔ながらの「伝統野菜」が、今でも大切に守られ、各地で栽培されています。

こうした「伝統野菜」とその生産組織を認定し、風土や歴史を大切にしたい生産を推進するとともに、地域の人たちに育まれてきた味覚や食文化をより多くの人に提供・発信し、伝統野菜の継承と地域振興を図るために、平成19年度に本制度が創設されました。

伝えたい味

里芋の煮ころがし



里芋は親芋から子芋、孫芋が取れることから、繁栄の象徴とされてきました。婚礼の際には切ることは嫌われるため、芋はまるごと煮付けられます。

材料

里芋……………	400g	(調味料)	
煮干し…………	3～4本	砂糖…………	大さじ2
水……………	1カップ	醤油…………	大さじ2
		みりん…………	大さじ1

作り方

- ①里芋の皮をむく（皮はむくよりもこそげ取った方がおいしい）
- ②里芋、水、調味料、煮干しを一緒に鍋に入れて、強火で煮る。
- ③煮立ったら弱火にする。煮崩れしやすいのでかき混ぜず、時々鍋をゆする。
- ④里芋に箸がすっと通るようになったら火を止める。

おもてなしにどうぞ

里芋と根菜ののり巻き



坂井芋の生地を酢で味付けし、人参やごぼうを具材にのり巻きにしました。

民宿の献立として提案したのですが、おもてなし料理として手軽に作れます。

材料

里芋……………250g
レンコン……………50g
ごぼう……………50g
人参……………50g
のり……………1枚

(調味料)

A { 砂糖…………… 小さじ2
酢…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1

B { 砂糖…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
だし汁…………… 100cc

作り方

- ①里芋は、皮ごと電子レンジにかけ柔らかくして、熱いうちに皮をむく。
- ②マッシャーで潰して、Aの調味料を入れて、よく混ぜ、荒熱をとる。
- ③ごぼう、人参、レンコンは、太さ3mm程度の柏子木切にして、Bの調味料で、歯ごたえが残る程度にふくめ煮にして冷ます。
- ④のりを横半分に切り、その上に②の里芋を広げ、中央に③の野菜をのせて、のり巻きの様に巻く。
- ⑤食べやすい大きさに切って皿に盛る。

里芋そのまんま

子芋の素揚げ



子芋をシンプルにまるごと素揚げにしました。好みて抹茶塩を振りかけると綺麗に仕上がります。

材料

里芋の子芋……………	適量	(ごまだれ)	
片栗粉……………	適量	水……………	大さじ2
揚げ油……………	適量	砂糖……………	大さじ1
塩(抹茶塩)………	少々	醤油……………	大さじ1
		味噌……………	大さじ1
		みりん……………	小さじ2
		すりごま………	大さじ3

作り方

- ①里芋を洗い、電子レンジにかけて(茹でてでも良い)柔らかくし、指でつまむようにして皮を剥く。
 - ②片栗粉をまぶして、180℃くらいの油でカラリと揚げる。
- ※好みて塩やゴマだれを付けて食べる。

飯山3つの宝

里芋コロッケ



飯山の特徴ある素材（坂井芋、常盤牛蒡、みゆきポーク）を手軽に楽しめるコロッケにしました。

材料

里芋……………	160g	小麦粉	} 適量	(調味料)	
じゃがいも……………	160g	卵		砂糖……………	大さじ1
ごぼう……………	20g	パン粉		醤油……………	大さじ1と1/2
豚肉(肩ロース塊肉) ……	60g			酒……………	小さじ1/2
揚げ油……………	適量			みりん……………	小さじ1/2

作り方

- ①みゆきポークを1cmに角切り、ごぼうは皮を剥き、5mmの角切り。
- ②①を調味料で煮る。
- ③里芋、じゃがいもは蒸してからよく潰して混ぜる。
- ④②を煮汁ごと③に加えて混ぜる。
- ⑤④を整形し、小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて180℃くらいの油で揚げる。

※里芋は、親芋を使ってもおいしく食べられます。

身体の芯まで温まる

けんちん汁



秋から冬にかけて体が温まる根菜類を中心に、畑で採れた野菜をたっぷり使ったごちそう。今でもお彼岸・法事等仏事に作られ、大勢が集まる物日などにはおかずがわりにもなり、重宝されています。

材料(4人分)

大根……………	200g	豆腐……………	1/2丁
人参……………	50g	油……………	大さじ1
ごぼう……………	50g	(調味料)	
里芋……………	100g	醤油……………	大さじ5
油揚げ……………	1枚	みりん……………	大さじ1
ちくわ……………	1/2本	だし汁……………	800cc
長ねぎ……………	1/2本		

作り方

- ①大根、人参は3mmのいちょう切りにし、里芋は5mmの半月切りにする。ごぼうは薄い半月切りにして水にさらす。油揚げは油抜きしてから短冊に切り、ちくわは半月に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を入れ、熱したところに水を切ったごぼう、大根、人参を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ある程度やわらかくなったら里芋、油揚げ、ちくわを加える。
- ④調味料を入れ、豆腐を粗く崩して入れる。ひと煮立ちしたら長ねぎを加え、火を止めて味を煮含ませる。

これがごぼう！？

カリカリごぼうのきのこあんかけ



ごぼうとは思えない、かた焼きそばのような食感が楽しめます。

材料

ごぼう……………	300g	(調味料)	
人参……………	20g	砂糖……………	小さじ2
えのき……………	100g	醤油……………	大さじ2
生しいたけ……………	1枚	酒……………	大さじ1
しめじ……………	100g		
豚肉(薄切り) ……	50g	油……………	大さじ1
ピーマン……………	1個	片栗粉……………	大さじ1
出し汁……………	150cc	揚げ油……………	適量

作り方

- ①ごぼうは長さ5cmに切り、太めの千切りにしてサッと水にさらし、その後水気を切る。
- ②しいたけ、人参、ピーマン、豚肉も千切りにする。えのきは半分の長さに切る。しめじを1本ずつにばらす。
- ③①のごぼうを低温の油でカラリと揚げる。
- ④②の野菜を油で炒め、だし汁と、調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を③のごぼうにかける。

食感を楽しむ

ごぼうときのこの浅漬け



ごぼうの噛み応えに加え、しめじ、えのきといったさまざまな食感を楽しめます。

材料

ごぼう（細目） …… 250g	（調味料）
しめじ …… 100g	薄口醤油 …… 100cc
えのき …… 100g	みりん …… 50cc
干しいたけ …… 1枚	砂糖 …… 50cc
切昆布 …… 5g	酢 …… 10cc
赤とうがらし …… 1本	

作り方

- ①しめじは株をほぐし、えのきは3cm長さに切り、天日で干すか、電子レンジにかけて少し乾かす。
- ②ごぼうはたわしできれいに洗い、ごく薄い斜め切りにし、水にさらしてサッとゆで（透き通るくらい）水にさらしすぐにザルにあげる。
- ③干しいたけは少量の水でもどして干切りにする。とうがらしは小口切りにする。
- ④ボールに①②③と切り昆布を入れ、混ぜる。
- ⑤調味料を煮立て、熱いうちに④にかける。
- ⑥ビニール袋に入れて空気を抜き、1晩漬ける。

手軽なおやつに

ごぼうチップス



ごぼうをおやつ感覚で手軽に食べられるようにチップスにしました。

材料

ごぼう……………300g
片栗粉……………100g
揚げ油……………適量
こしょう……………少々
塩……………少々

作り方

- ①牛蒡を洗い、5cmの長さに出るだけ薄く切り、水にさらす。
 - ②①の水気をよく切って片栗粉を付け、160～170℃の油でカラリと揚げる。
 - ③皿に盛り付け、塩・こしょうで味を付ける。
- ※お好みで、カレー粉、青のり等を片栗粉に混ぜても良いです。

酒のお供に

ごぼうのスナック



ごぼうを甘辛く煮つけ、サッと揚げるだけで、おつまみだけでなく、おやつとしても食べられます。

材料

ごぼう（太目）… 150g	（調味料）
片栗粉…………… 適量	醤油…………… 大さじ2
揚げ油…………… 適量	砂糖…………… 大さじ2
	みりん…………… 大さじ1
	だし汁（水でも可）
	…………… 大さじ3

作り方

- ①ごぼうは長さ5cm、厚さ5mm程の短冊切りにし、歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ②すりこ木等で少しつぶれるぐらいにたたく。
- ③調味料で汁がなくなるまで煮つける。
- ④③の水分をとり、片栗粉を付けて180℃くらいの油でサッと揚げる。

食物繊維たっぷり

ごぼうのポタージュ



ごぼうを丸ごと使っています。繊維の独特な食感と、ごぼうの香りが楽しめます。

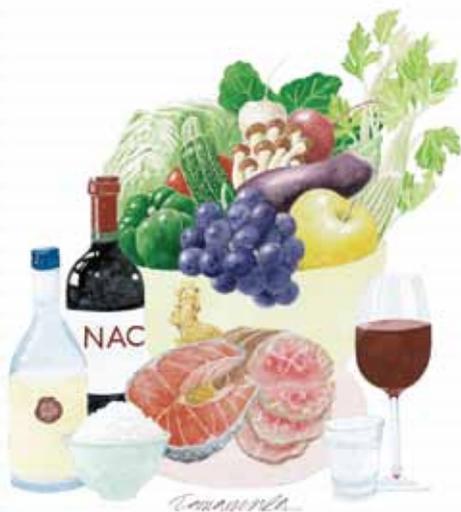
材料(4人分)

ごぼう……………	100g	塩……………	小さじ 1/2
玉ねぎ……………	100g (ごぼうと同量)	こしょう……………	少々
じゃがいも……………	100g (ごぼうと同量)	浮き身……………	ごぼうを 細い千切りにし、 油で揚げる
サラダ油……………	大さじ 1		
固形スープの素……………	1個		
水……………	2カップ		
牛乳……………	1カップ		

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにして水にさらす。
- ②玉ねぎは薄切り、じゃがいもは3mmの厚さに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、野菜が透き通るまで炒める（焦がさないように）。
- ④水、スープの素を入れ、15～20分ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ミキサーにかけ（うらごしするとなめらか）、鍋に戻し、牛乳を入れて温める。塩、こしょうで味を整える。器に盛り付け、浮き身を散らす。

おいしい信州ふーど(風土)



美しい山々に囲まれた自然豊かな長野県では、四季の変化に富んだ環境の中でおいしい野菜やくだものなどの農畜産物が育まれています。

また、県内のそれぞれの地域で受け継がれてきた伝統的な食文化があり、それが日本一の長寿県を支えている要因の一つとなっています。

長野県では、これらの食べものを「プレミアム」「オリジナル」「ヘリテージ」の3つの基準で厳選し「おいしい信州ふーど(風土)」として県内外にその魅力を発信しています。



「信州の伝統野菜」は「おいしい信州ふーど(風土)」に認定されています。

〈お問い合わせ先〉

長野県北信農業改良普及センター TEL：0269-23-0222
長野県北信地方事務所農政課 TEL：0269-23-0209



長野県地産地消推進キャラクター
「もちちゃん」