

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！  
徳島県鳴門市の「なると金時」レシピ

(初回放送：2019年9月18日)

1軒目「まるで栗(くり)みたい！なると金時は〇〇で育てる」

料理①：焼き芋

材料 なると金時

- 作り方
- ① 「なると金時」をアルミホイルで巻く。
  - ② ストープの上のにのせ、時々イモを回しながら40分ほどかけてじっくり焼く  
※ストーブの機種によって調理に向かない場合もあります。ご注意ください。



料理②：なると金時のかき揚げ

材料 なると金時(200g)、ピーマン(70g)、ハム(40g)、ちくわ(60g)、天ぷら粉(100g)、水(150ml)

- 作り方
- ① 「なると金時」をサイコロ状に切り、水にさらす。
  - ② 切ったピーマン、ハム、ちくわと、「なると金時」を水で溶いた天ぷら粉に混ぜて180度の油で揚げる。

※ワンポイント：なると金時はサイコロ状に切るとほくほくした食感が生きます。  
タマネギを加えると、具材がまとまりやすくなります。



## 2軒目「19歳からなると金時作り 働き者かあさんの時短おかず」

### 料理①：なると金時のみぞれあえ

**材料** なると金時（ふかし）（250g）、大根おろし（100g）、かいわれ菜（適量）、ポン酢（適量）

**作り方** ① ふかした「なると金時」をさいの目に切る。  
② 大根おろしをかけ、ポン酢であえ、かいわれ菜をトッピングすれば完成。



### 料理②：なると金時の手羽先煮

**材料** なると金時（ふかし）（250g）、鶏の手羽先（4つ）、ショウガ（1/4 かけ）、酒（半カップ）、水（1 カップ）、砂糖（大さじ2）、しょうゆ（大さじ3）、サラダ油（適量）

**作り方** ① ふかした「なると金時」を乱切りにする。  
② フライパンに油を引き、手羽先を焼く。  
③ そこにスライスしたショウガ、酒、砂糖、しょうゆ、水、「なると金時」を加え、蓋をして、5分ほど煮る。  
④ 煮えたら蓋を開けて、水分を飛ばせば完成。  
※ワンポイント：生のなると金時でも作れます。

その場合、蓋をした後イモがやわらかくなるまで煮ます。



### 3軒目「義父に感謝をこめて 絶品! なんと金時和御膳」



#### 料理①：なんと金時と鳴門ダイの南蛮漬け

**材料** なんと金時（ふかし）（200g）、鳴門ダイ（切り身）（200g）、シシトウ（4本）、塩・コショウ（適量）、かたくり粉（適量）、油（適量）

<南蛮酢（300ml）>

めんつゆ（ストレート/200ml）、酢（100ml）、砂糖（10g）、こぶ茶（5g）

#### 作り方

- ① ふかした「なんと金時」は乱切りに。シシトウは切れ目を入れる。
- ② 「なんと金時」、シシトウ、タイの切り身に塩、コショウを振り、かたくり粉をまぶす。
- ③ ②を油で揚げ、南蛮酢につけ、しばらくおけば完成。  
※ワンポイント：ふかしたなんと金時を使うとホクホクした食感が楽しめる。

#### 料理②：なんと金時入りそば米汁

**材料** なんと金時（230g）、ちくわ（50g）、ニンジン（20g）、そば米（75g）、鶏もも肉（100g）、すだち（適量）、だし汁（800ml）、しょうゆ（大さじ 3/2）、みりん（大さじ2）、酒（大さじ2）

#### 作り方

- ① そば米を5分ほど茹でる。
- ② 鶏肉、ニンジン、ちくわ、粉末だしを入れ肉に火が通るくらい煮る。
- ③ ②が煮えたら「なんと金時」を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 調味料とそば米を加え、ひと煮立ち。
- ⑤ 最後にすだちのスライスを浮かべたら完成。

### 料理③：なると金時の炊き込みご飯

**材料** なると金時（200g）、ごま油（大さじ2）、塩（少々）、米（2合）、しょうゆ（大さじ3/2）、みりん（大さじ1）、酒（大さじ1）、粉末だし（小さじ1）

**作り方** ① 切った「なると金時」を塩をふりながらごま油で炒める。  
② ①と米、調味料を加え炊く。

### 料理④：みたらし金時

**材料** なると金時（ふかし）（300g）、生クリームまたは牛乳（100ml）、卵黄（1個）、砂糖（大さじ1）、溶かしバター（10g）、きな粉（適量）

<みたらし>

酒（50ml）、みりん（100ml）、しょうゆ（100ml）、砂糖（40g）、かたくり粉（10g）、水（100ml）

**作り方** ① ふかした「なると金時」に生クリーム（牛乳）、卵黄、砂糖、溶かしバターを加え、つぶす。  
② ①をまるめ、きな粉をかけ、最後にみたらしをかければ完成。