

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

兵庫県丹波篠山市の「やまのいも」レシピ

(初回放送：2019年12月11日)

1 軒目「1個500円！まるでお餅!?やまのいも」

料理①：やまのいもの磯辺揚げ(10個分)

材料 やまのいも ※擦ったもの(200g)、味付け海苔(10枚)、揚げ油(適量)

作り方 ① 擦ってとろろ状にしたやまのいもを味付け海苔で巻く。

② 180℃の油で1分半ほど揚げ、表面に少し揚げ色が付いたら完成。

※好みで、塩やしょうゆを付けて食べる。

※ポイント

やまのいもは揚げると少しふくらむため、味付け海苔から、はみ出さないように包む。



2 軒目「農家2. 5代目夫婦のネバシャキちよい足しレシピ」

料理①：やまのいものペペロンチーノ(2人前)

材料 やまのいも(100g)、パスタ(200g)、キャベツ(100g)、まいたけ(50g)、ソーセージ(3本)、塩こうじ(大さじ2)、白ワイン(大さじ3)、バター(10g)、こしょう(適量)、乾燥パセリ(適量)、とうがらし(適量)、にんにく(1かけ)、オリーブオイル(大さじ3)

作り方 ① やまのいもの皮をむき、荒くサイコロ状に刻む。

② フライパンにみじん切りにしたにんにくと、刻んだとうがらしを入れオリーブオイルで炒める。

③ ②に切ったキャベツ、まいたけ、ソーセージを野菜に火が通るまで炒める。

④ ③に白ワイン、塩こうじ、バター、こしょう、乾燥パセリを入れ、全体に味が行き渡るまで炒めたら、ゆでたパスタを加え、全体がよく混ざるまでさらに炒める。

⑤ ④を皿に盛りつけ①を乗せたら完成。



料理②：ネバシャキ生春巻き(4本分)

材料 やまのいも(100g)、ライスペーパー(4枚)、えび(4匹)、きゅうり(60g)
にんじん(30g)、レタス(2枚)、スイートチリソース(適量)

作り方 ① 荒くサイコロ状に刻んだやまのいもにスイートチリソースを加え混ぜ合わせる。
② 水で戻した生春巻きの皮にエビ、きゅうり、にんじん、レタスをのせ、さらにその上に①をのせ巻いたら完成。



3軒目「やまのいもで元気いっぱい！丹波篠山のおふくろの味」

料理①：ぼたん鍋(2人前)

材料 やまのいも(300g)、水(1L)、ダシ用昆布(10g)、
ぼたん鍋用赤みそ ※市販の赤みそでも代用可(100g)、
黒豆みそ ※市販の豆みそでも代用可(100g)、
イノシシ肉 ※豚バラで代用可(300g)、さんしょう(5g)、白菜(300g)、
春菊(50g)、ごぼう(70g)、長ねぎ(80g)、にんじん(60g)、しいたけ(4個)、
えのき(200g)、こんにゃく(100g)、焼き豆腐(100g)

- 作り方** ①やまのいもは100gを板状に切り、残りは擦り下ろしておく。
- ② 具材の野菜を切り、いのしし肉にはさんしょうを振っておく。
- ③ 鍋に水とダシ用昆布を入れ、沸騰したら昆布を取り出す。赤みそと黒豆みそを入れ溶かす。
- ④ いのしし肉⇒野菜の順で具材を入れ、最後に板状に切ったやまのいもを入れる。フタをして火を通す。
- ⑤ 具材に火が通ったら、擦っておいたやまのいもをスプーンで一口大に取って加え、さらに、ふたをして3分ほど煮たら完成。



料理②：やまのいものエビ入りお好み焼き(2枚分)

材料 やまのいも(150g)、昆布だし(50cc)、卵(1個)、えび(2匹)、ゆず(10g)、白ダシ(小さじ1)、酢(大さじ4)

- 作り方** ① 擦ったやまのいもに昆布だし、卵を加えてよく混ぜる
- ② ホットプレートで200℃に熱し、開いたエビを表面が下を向くように並べ、焼く。その上に①をたらし、ふたをして1分。表面が固まったら裏返して30秒ほど焼けば完成。
- ③ 白ダシと酢を合わせて「たれ」を作る。好みにゆずを絞る。

