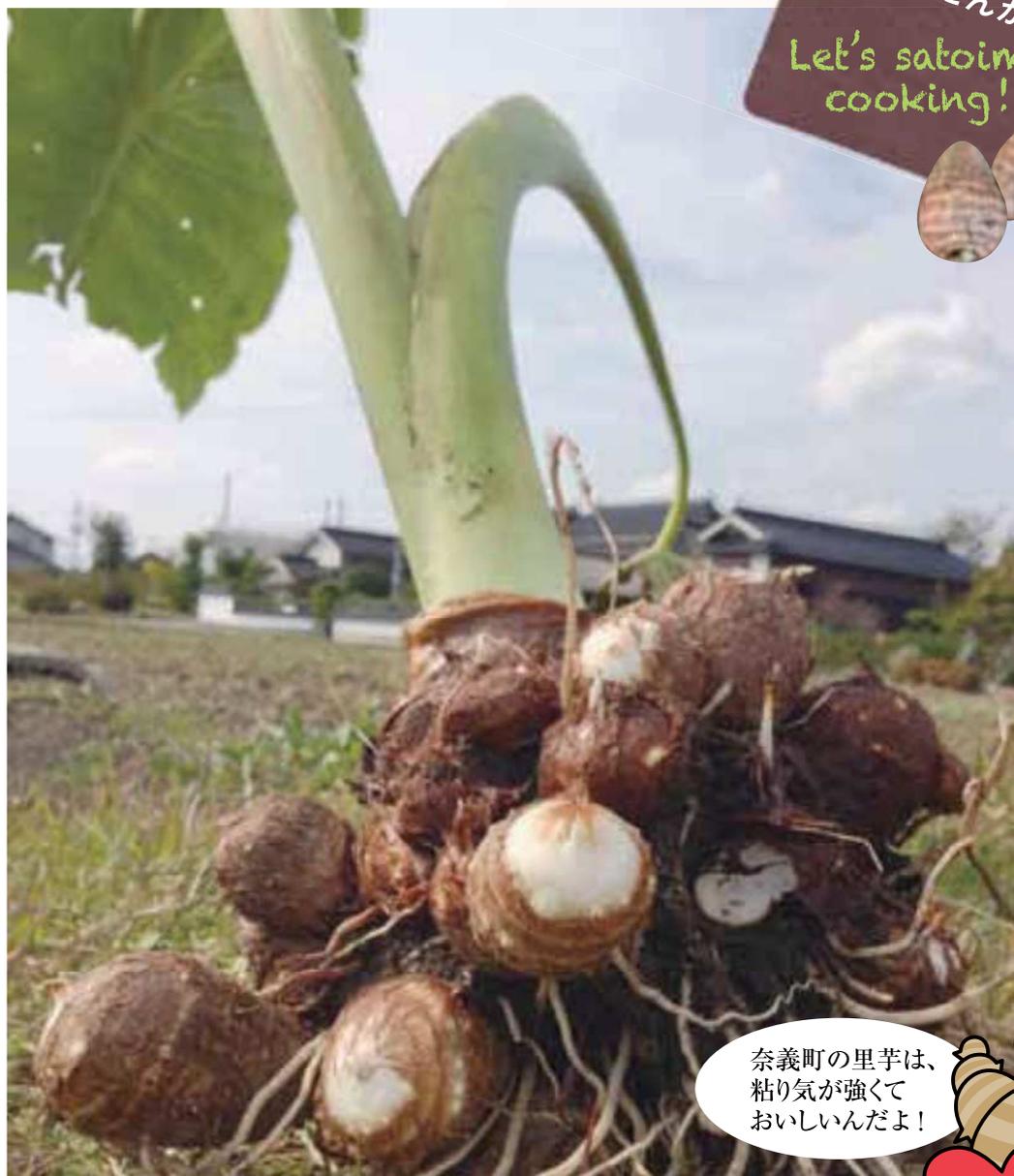


# 奈義町の さといもレシピ

satoimo \* recipe

奈義町の特産品  
「里芋」を使って  
おいしい料理を  
作りませんか？

Let's satoimo  
cooking!



奈義町の里芋は、  
粘り気が強くて  
おいしいんだよ！

奈義町特産農産物  
キャラクター  
さと丸くん





マカロニグラタン

里芋おこわ

里芋コロクケ

里芋餃子

クリームコロクケ

里芋牛肉巻き

里芋（親芋）のお好み焼き

里芋の揚げだし

奈義の芋煮汁

なぎの三色揚げ

里芋大福

里芋の辛子醤油

里芋風味揚げ団子

里芋プリン

中華ちまき

里芋のガーリックバター焼き

里芋のシフォン

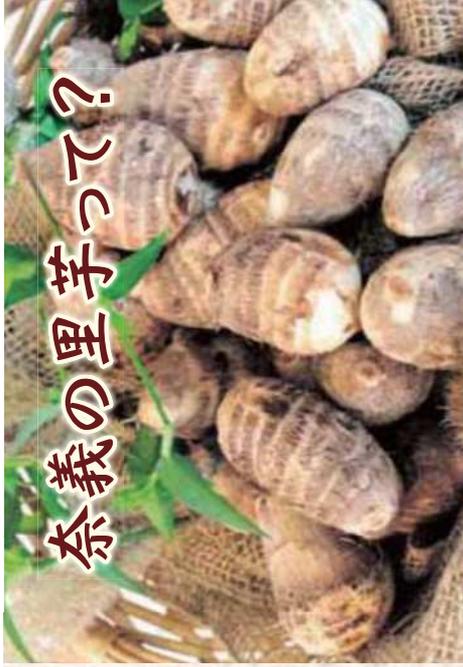
奈義産使用パロメーターについて

4ページ以降にパロメーターは登場します。



パロメーターのパーセントは、  
奈義産材料の重量 ÷ 材料の総重量  
で計算しております。

# 奈義の里芋って？

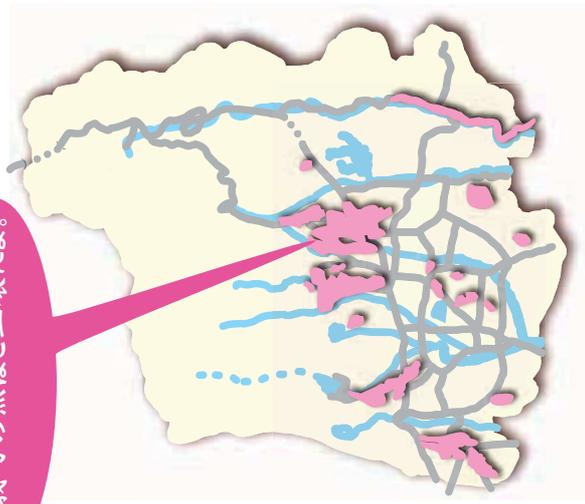


## 黒ぼこ？

那岐山麓の源流域に位置した奈義町では、軽くて柔らかな里芋の栽培に適した「**黒ぼこ（火山灰土）**」と山からの清流を注ぎ入れ、そして畜産の町である町内産の堆肥を活用した土づくりに力が入っており、おいしい里芋が栽培されています。本町で主に作られている品種は、**石川早生、女早生、白芽**です。

里芋の歴史は、稲よりも古く縄文時代中期には日本に渡来したといわれており、奈義町でも江戸時代の頃に

奈義町の黒ぼこ土壌だよ。



はすでに栽培されていました。

日本列島には、太古から、何度も火山灰が降り注いでいますが、とくに多量の火山灰が積もった場所には「黒ぼこ土」が生成しました。黒ぼこ土は、これらの地上に降下した火山灰が、数千年かけて風化してきたものです。とくに北海道、東北、関東、九州に広く分布しています。名前の語源は、「黒くて歩くとはぼこする土」からきています。

黒ぼこ土が真っ黒な色をしているのは、土壌の中に有機物が腐植として多量に集積しているためです。黒ぼこ土は、日本の他の土壌と比べて腐植含量がきわめて高く、また世界中のいろいろな土壌と比べてもその高さは最高位にあります。

黒ぼこ土は、**通気性がよく、排水性がよく、保水性もよ**くさらに、**土壌が軟らかくて耕しやすい**という長所があります。このため、黒ぼこ土は畑の土壌としてはきわめて物理性がよくて、作物の栽培に適した土壌です。



調理時間

45分

里芋レシピ

1

# マカロニグラタン

京産産物使用パロメーター

※パロメーターは重量で計算しております。



里芋(親芋) 干しいたけ、  
玉ねぎ、小麦粉(米粉)  
は、**京産産物**を使ってね♥

45%

## ■材料 (5皿分)

- |        |             |
|--------|-------------|
| マカロニ   | .....150g   |
| 里芋(親芋) | .....中1個    |
| 干しいたけ  | .....中3枚    |
| 玉ねぎ    | .....大1個    |
| バター    | .....大1     |
| パン粉    | .....1/2カップ |
| 粉チーズ   | .....25g    |
- 
- |           |           |
|-----------|-----------|
| 【ホワイトソース】 |           |
| バター       | .....60g  |
| 小麦粉(米粉)   | .....80g  |
| 牛乳(室温)    | .....5カップ |
| 塩・こしょう    | .....少々   |



さとれCheck

カリッと揚げた里芋で味にコクが出るよ。

ホワイトソースを作る。

- ① フライパンを弱火にかけバターを溶かす。
- ② バターが溶けたら小麦粉(米粉)を入れて木ベラでとろとなるまでよく混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなってきたら、牛乳を少しずつ混ぜながら加え、とろみが出たら塩、こしょうで味をととのえる。

- ④ もどした干しいたけは半分に分けて、せん切りにする。
- ⑤ 里芋は半分に分けて、せん切りにする。カリッと高温で揚げで塩を振っておく。
- ⑥ マカロニはたつぶりの湯に塩を入れて8分間くらいゆでる。

- ⑦ 玉ねぎはスライスし、バターで炒める。
- ⑧ しいたけとマカロニを加えてさらに炒める。
- ⑨ ⑧にホワイトソースを半分くらい加えて混ぜて、バターをぬったグラタン皿に取り分ける。

- ⑩ カリッと揚げた里芋を上に乗せ、残りのホワイトソースをかけて、その上に溶かしバターをまんべんなくかける。
- ⑪ パン粉と粉チーズをまぜ、⑩の上パラパラかける。
- ⑫ 200℃のオーブンで15分間焼く。

完成!

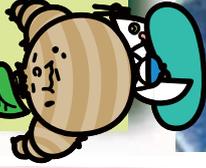
- ① もち米は洗って水にかけしておく。

- ② 里芋は乱切りにし、素揚げする。

- ③ 鍋にもち米、具材、Aをいれて煮る。

- ④ 汁がなくなったら布を引いた蒸し器に入れて30~40分蒸していく。
- ⑤ 仕上げにネギをちらす。

完成!



さとれCheck

素揚げにした親芋がポイントだよ。



## ■材料

- |            |           |
|------------|-----------|
| もち米        | .....3合   |
| 里芋(親芋)     | .....1個   |
| きのこと類(しめじ) | .....250g |
| サラダ油       | .....1/2袋 |
| ねぎ         | .....適量   |
- 
- |     |               |
|-----|---------------|
| 醤油  | .....大2       |
| 塩   | .....小1       |
| だし汁 | .....2と1/2カップ |

もち米、里芋(親芋)、  
ねぎ、だし汁は、**京産産物**を使ってね♥



京産産物使用パロメーター

90%

調理時間  
60分

里芋レシピ

2



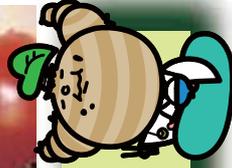
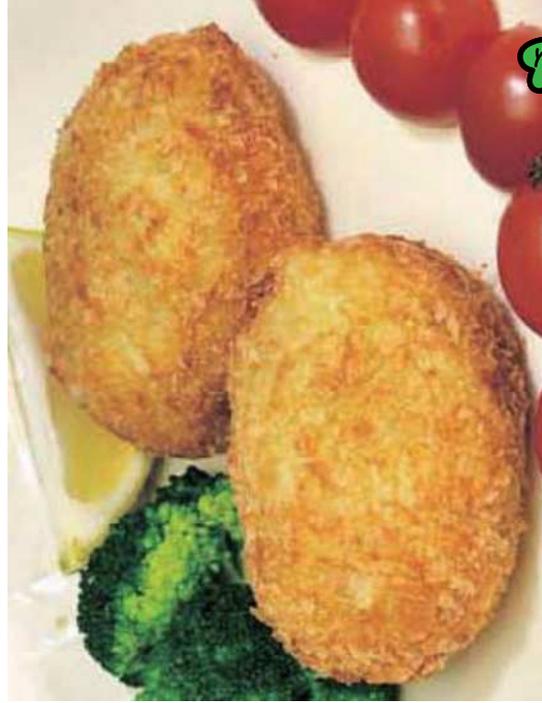
里芋、玉ねぎ  
は、京産産を使ってね♥

88%

# 里芋コロッケ

## ■材料 (4人分・8個)

- 里芋……………中10個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ベーコン……………3枚
- バター……………10g
- 牛乳……………大2
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 卵……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量



さくらcheck

里芋はレンジでやわらかくしたら簡単だよ。

① 里芋は角に切る。小松菜は固ゆでし、みじん切りにする。

② エビは皮をむき、生のままみじん切りにする。

③ 里芋をごま油で炒める。次に小松菜を加え、水分を飛ばす程度炒め、塩、こしょうをする。

④ ③をバットに入れて、粗熱を取る。

⑤ 冷めたら②を加え、つなぎにし、餃子の皮で包む。

⑥ フライパンにサラダ油をひき、餃子を並べる。

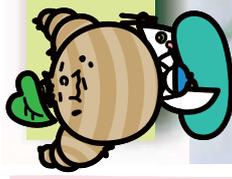
⑦ 強火にし、餃子の高さ半分くらいまで水をいれ、ごま油を上から少々かけ、ふたをして水がなくなるとまで蒸し焼きにする。

完成!

完成!

さくらcheck

えびがつかなぎになって里芋と相性バツグン。ていねいに細かく切ってね。



## ■材料 (12個分)

- 餃子の皮……………12枚
- 里芋……………中3個
- 小松菜……………40g
- エビ……………5尾
- ごま油……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- 水……………適量

【たれ】

- 酢……………大4
- しょうゆ……………大4
- ラー油……………少々
- ごま油……………適量

里芋、小松菜  
は、京産産を使ってね♥



88%

京産産使用パロメーター

調理時間  
30分

里芋レシピ

# 里芋餃子



里芋（親芋・小芋）、  
玉ねぎ、小麦粉（米粉）  
は、京産産を使ってね♥

45%

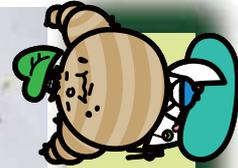
# クリームコロッケ

## ■材料（8個分）

エビ	……………	10尾
里芋（親芋）	……………	大半分
里芋（小芋）	……………	4個
玉ねぎ	……………	大半分
白ワイン	……………	少々
小麦粉	……………	適量
卵	……………	適量
パン粉	……………	適量
揚げ油	……………	適量
塩	……………	少々

【ホワイトソース】

バター	……………	30g
小麦粉（米粉）	……………	40g
牛乳（室温）	……………	2と1/2カップ
塩・こしょう	……………	少々



さくらCheck

生地がやわらかいので、やさしく作ろうね。

ホワイトソースを作る。

- ① フライパンを弱火にかけバターを溶かす。
- ② バターが溶けたら小麦粉（米粉）を入れて木ベラでとろとなるまでよく混ぜる。
- ③ 粉っぽさがなくなってきたら、牛乳を少しずつ混ぜながら加え、とろみが出たら塩、こしょうで味をととのえる。

- ④ エビは1cmくらいに切って、炒める。
- ⑤ 里芋（親芋）は1cm角に切って揚げる。
- ⑥ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑦ 小芋は皮をむき、ゆでてこぶきイモにし、熱いうちにつぶす。

- ⑧ フライパンに油とバターを敷き、玉ねぎを透き通るくらい炒め、里芋（親芋）、塩少々、エビを入れて混ぜ、白ワインを加える。
- ⑨ ホワイトソースを半分にし、片方に⑦を混ぜ、もう片方に⑧を入れてそれぞれ混ぜ合わせる。

- ⑩ コロッケの形に整えて、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。パン粉はしっかりと付ける。

完成!

- ① 里芋は皮をむき、ゆでて粉ふき芋にし、熱いうちにつぶす。

- ② 牛肉で①をくるる巻いていく。

- ③ 油を熱したフライパンで色よく焼き、全体が焼けたらAをからめてかば焼きにする。味を見て砂糖少々を加える

完成!

▶ 奈良町の牛は第10回全国和牛能力共進会で、全国2位に選ばれました!

## ■材料（6個分）

里芋（親芋）	……………	250g
牛肉（薄切り肉）	……………	6枚
砂糖	……………	少々
サラダ油	……………	適量

【たれ】	
酒	……………30ml
しょうゆ	……………50ml
みりん	……………50ml

里芋（親芋）、  
牛肉（薄切り肉）  
は、京産産を使ってね♥



76%

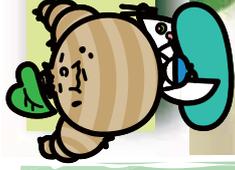
調理時間  
30分

里芋レシピ

京産産使用パロメーター

さくらCheck

お肉にたれをしっかからめると、里芋がおいしくなるよ。



京産産用パロメーター



里芋(親芋)、キャベツ、豚バラ肉、水は、**京産産**を使ってね♥

84%

■材料(3枚分)

里芋(親芋).....250g	【お好みで】	}	適量
卵.....3個			
小麦粉.....1カップ	ソース		
キャベツ.....500g	かつおぶし		
豚バラ肉.....500g	青のり粉		
塩・こしょう.....少々			
水.....1と1/2カップ			



とれチェック

焼くときは、中火でコゲつかないようにね。

① 親芋はゆでてつぶし、キャベツはせん切りにする。

② ①と卵、小麦粉、水を混ぜて生地を作る。

③ フライパンに豚バラ肉を5〜6枚並べ、塩、こしょうをバラバラかける。

④ ③の上に、②を1cmの厚さで広げる。

⑤ その上にさらに豚バラ肉を並べ、塩、こしょうをする。

⑥ 蓋をして中火でよく焼く。裏返してさらに焼く。焼きあがったらソースを塗り、青のり粉等をかける。

完成!

① 里芋は皮をむき、水をはかる程度入れ、塩を入れて香らかくゆでる。

② 熱いうちにしっかりとつぶす。

③ 1人分を手に取り丸め、片栗粉をまぶす。

④ 油で揚げて、揚げ出し豆腐のようには表面をカリカリにする。

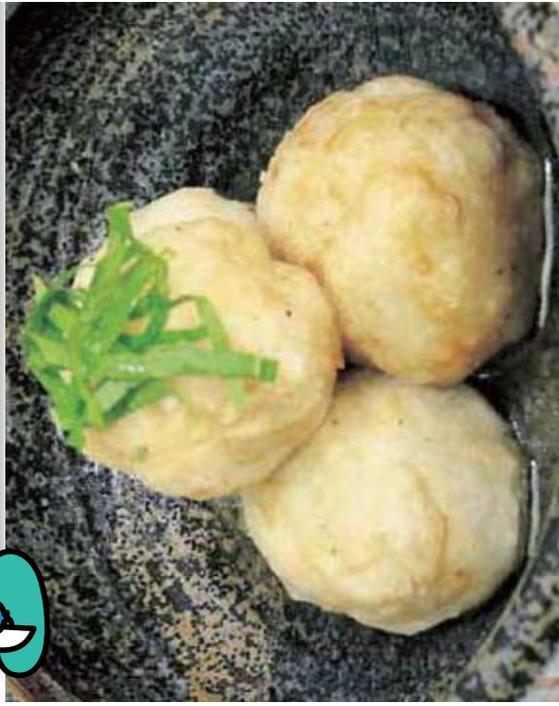
⑤ Aを鍋に入れて、かけ汁を作っておく。

⑥ 油をざり、器に盛り、かけ汁を注ぎ大葉を盛り付ける。好みで柚子や七味唐辛子、大根おろしをあしらってもよい。

完成!



しっかりと揚げてカリカリになると、美味しさが倍増!!



■材料

里芋.....6〜8個	}	適量	
片栗粉.....適量			
大葉.....少々	【お好みで】	}	適量
柚子			
七味唐辛子			
大根おろし			

【かけ汁】	}	A
だし汁.....2カップ		
砂糖.....大2		
塩.....小1/2		
酒.....大4		
しょうゆ.....大3		

京産産用パロメーター



里芋、だし汁は、**京産産**を使ってね♥

82%

里芋レシピ8

調理時間  
40分

里芋の揚げだし

里芋レシピ 9

調理時間  
30分

京義産使用パロメーター

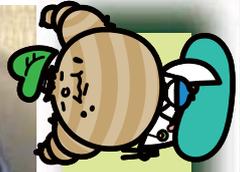
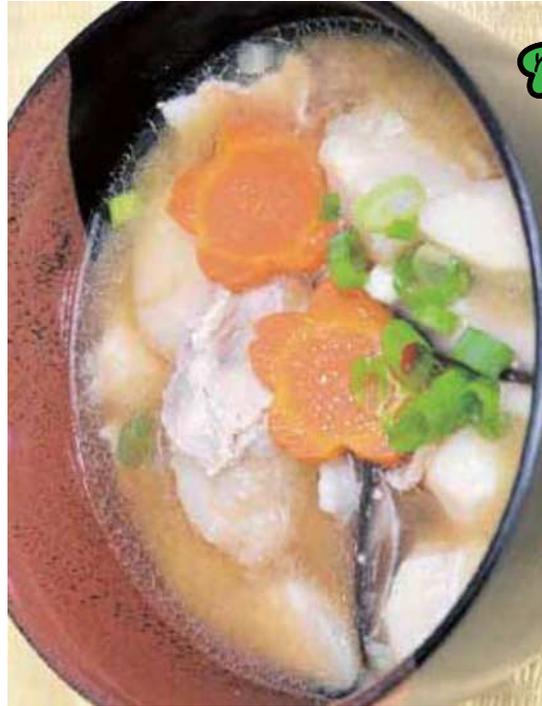


97%

里芋、豚バラ肉、しいたけ、大根、にんじん、だし汁、ねぎ、黒豆味噌は、京義産を使ってね♥

■材料 (10人分)

里芋	中10~12個	砂糖	大3
豚バラ肉	300g	みりん	大3
しいたけ	中2枚	黒豆味噌	大8
大根	100g		
にんじん	50g		
塩	適量		
だし汁	8カップ		
ねぎ	適量		



ととれcheck

時季の野菜を入れて作るうね。寒い季節には体があたたまるよ。

① 里芋は皮をむいて塩を振り、揉みながら水でぬめりを洗い落とす。

② 鍋にだし汁を煮立てて、里芋、豚バラ肉、その他の具材を煮る。

③ 火が通ったら、Aを加え、ねぎをちらす。



▶ 岡山県産黒豚のうち、およそ9割が京義産で飼育されています。

① 里芋、柿を角に切る。柿は小さくならないように。黒枝豆は塩ゆでしてさやから出す。

② 小麦粉、片栗粉は同量で水で溶き、衣を作る。(あまり粘らないように)

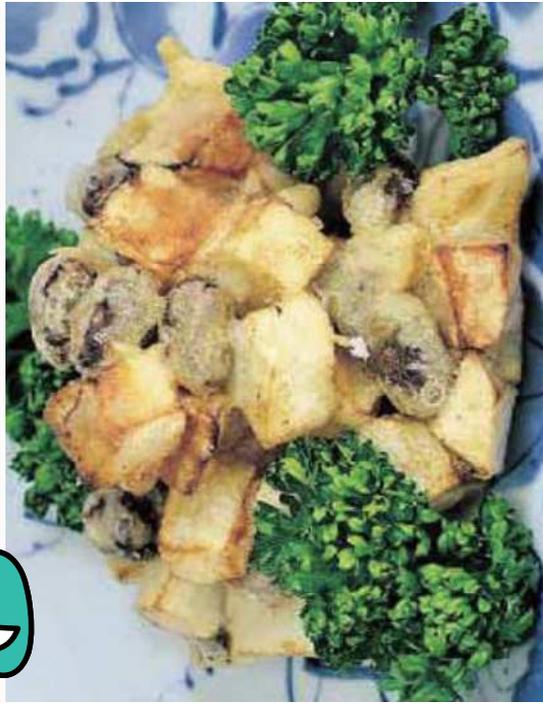
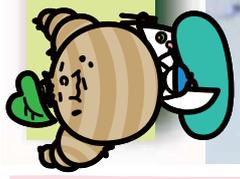
③ ①といた衣(②)を合わせる。

④ 10cm角くらいに切ったクッキングペーパーの上に具材をのせて、そのまま揚げる。



ととれcheck

衣はうすめにつけると、色がきれいに仕上がりますよ。



■材料 (12個分)

里芋	4個
柿	1/2個
黒枝豆(さや付)	100g
小麦粉	30g
片栗粉	30g
水	約50cc

京義産使用パロメーター



里芋、柿、黒枝豆(さや付)、水は、京義産を使ってね♥

88%

里芋レシピ 10

調理時間  
20分

なぎの三色揚げ

調理時間  
70分

里芋レシピ11

京産産使用パロメーター



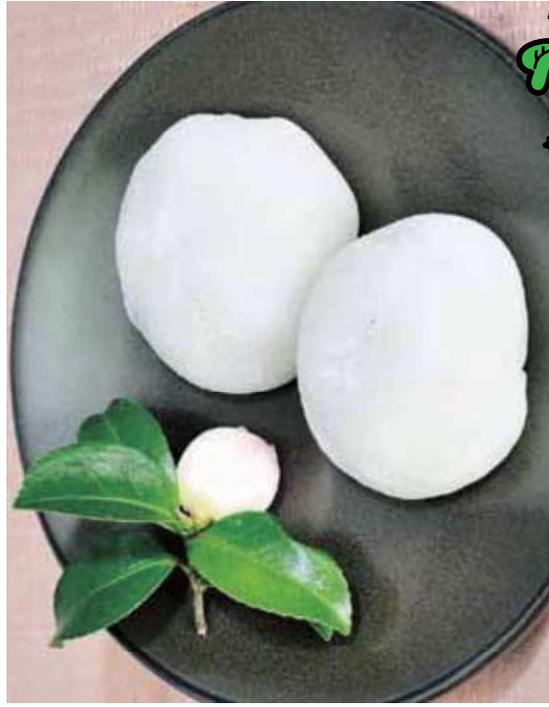
里芋(親芋)、水は、  
京産産産を使っ  
てね

50%

■材料(12個分)

【生地】  
もち粉……………180g  
里芋(親芋)……………70g  
(皮をむき塩ゆでし、つぶす)  
砂糖……………160g  
水……………1カップ  
【芋餡】  
里芋(親芋)……………200g  
砂糖……………100g  
酢……………大1  
水……………大1/2  
生クリーム……………1/2カップ

片栗粉……………適宜



ととれChcheck

絹のようになめらかな大福だよ。やさしく丸めてね。



調理時間  
15分

里芋レシピ12

京産産使用パロメーター



ととれChcheck  
からの量は好みで加減して  
ね。おつまみにぴったり。



■材料(2人分)  
里芋(皮をむいたもの)……………小5~6個  
しょうゆ……………大2  
からし……………大1/2  
みりん……………大1



①里芋はゆでて、軽く押さえてコイン型にする。

②里芋に辛子醤油をからめる。

完成!

①もち粉にBを入れてよくねて、Aの里芋も加えて蒸し器で20分蒸す。

②鍋にDを入れてカラメルソースを作り、焦げすぎないように気を付けて火からおろす。

③Cの里芋をカラメルソース(②)にからめる。

④③に泡立てた生クリームを混ぜ、すばやく一個ずつ丸めて、冷凍庫に入れて冷やす。

⑤①が冷めないうちに再度よくつき、手水をつけ12等分して里芋餡(④)を包む。くっつかないように、少し片栗粉をまぶす。

完成!

里芋風味揚げ団子

■材料(10個分)  
里芋……………中6個  
塩……………小2/3  
アーモンド……………50g  
くるみ……………50g  
サラダ油……………適量



ととれChcheck  
揚げすぎに注意して。

③それぞれ里芋にまぶし、中温で揚げる。

調理時間  
20分

里芋レシピ13

京産産使用パロメーター

里芋レシピ14

京義産使用パロメーター



97%

里芋は京義産を  
使ってますね♥

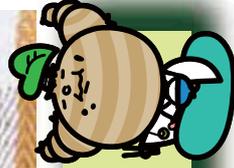
■材料

里芋.....500g  
卵.....8個  
生クリーム.....1カップ  
砂糖.....150g  
牛乳.....2カップ

【カラメルソース】  
酢.....大1  
砂糖.....1/2カップ

調理時間  
60分

# 里芋プリン



とれちcheck

ていねいに裏ごしすると、とってめめらから。  
デザートにおすすめ。

① 里芋はゆでて、裏ごし、  
卵を混ぜる。

② 砂糖、酢を鍋で弱火で  
煮て、カラメルソースを作る。

③ ①と生クリーム、砂糖、  
牛乳を混ぜ、プリン液を作  
る。

④ 器にカラメルソース ②)  
を入れプリン液 ③)を注ぐ。

⑤ 160℃のオーブンで20  
分〜30分蒸し焼きにする。

完成!

① 里芋は1cm角に切る。も  
どした干しいたけは細めの  
角切りにする。  
豚肉はこま切りにする。

② 里芋、豚肉、しいたけを  
油で炒める。

③ ②にもち米を入れ、透き  
通ったら水と干しいたけの  
戻し液を入れ、醤油、塩で  
味をつけ水気がなくなるまで  
炒める。

④ アルミホイル、または笹の  
葉につつまみ、30〜40分強  
火で蒸す。

完成!



とれちcheck

ていねいに汁を吸わすと、里芋ともち米に味がしっかり  
みておいしいよ。



■材料 (20個分)

里芋.....200g  
豚肉.....250g  
干しいたけ.....6枚  
もち米.....3合  
水.....1カップ  
干しいたけの戻し液...1/2カップ  
醤油.....大4  
塩.....少々  
油.....大2

水にかしておく

京義産使用パロメーター



里芋、豚肉、干しいたけ、  
もち米、水、干しいたけ  
の戻し液  
は、京義産を使っています♥

調理時間  
60分

里芋レシピ15

# 中華ちまぎ

調理時間  
25分

里芋レシピ16

奈良産使用パロメーター

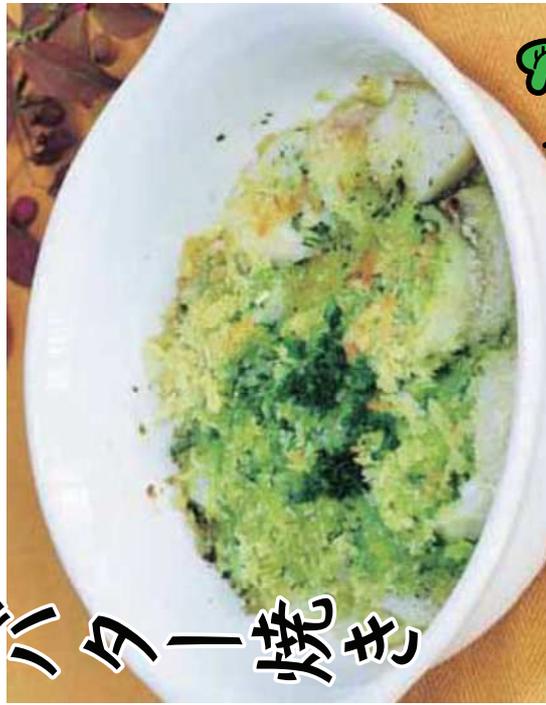


里芋、ニンニク、パセリは、奈良産を使ってね♥

89%

■材料(4人分)

- 里芋..... 中4~5個
- バター..... 30g A
- ニンニク..... 3粒(みじん切り)
- パセリ..... 大1(みじん切り)
- 塩、こしょう..... 少々
- パン粉..... 少々
- バター..... 少々 B
- 白ワイン..... 少々



さくらCheck  
こんがり焼くとおいしいよ。

- ①ボールにバターAを取りよく柔らかしておく。
- ②ニンニクのみじん切り、パセリのみじん切り、塩、こしょうをよく混ぜる

- ③オーブンは215℃くらいに温めておく。
- ④容器にバターBを塗り、皮をむき、スライスした里芋を並べる。

- ⑤ワインをふりかけ、軽く塩、こしょうする。

- ⑥ガーリックバターをのせ、パン粉をふり、10分~15分焼き、オーブンの温度を220℃~250℃くらいに強くて焦げ目をつける。

完成!

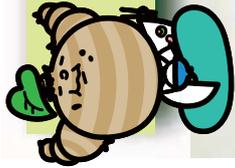
- ①里芋をひたひたの水とはちみつで蒸し煮をし、裏ごしする。

- ②卵黄にグラニュー糖を加えミキサーでしっかり泡立てる。
- ③サラダ油を加えさらによく混ぜ、牛乳を加える。
- ④ふるった粉を加えさっくりと混ぜる。Bの完成。
- ⑤里芋を加えよく混ぜる。

- ⑥Aをつくる。卵白にグラニュー糖を加えミキサーでしっかり泡立てる。
- ⑦AとBをよく混ぜ、香りのつゆのバニラオイルを1~2滴ふる。
- 生地を少しとり分け、ココアを混ぜる。

- ⑧型にシフォン生地を入れ、ココア生地を混ぜマーマーブル模様にする。
- ⑨180℃のオーブンで40分焼く。

完成!



さくらCheck  
卵白に塩を入れて泡立てると、泡がしっかりするよ。



■材料(20cm型)

- |   |                   |                |
|---|-------------------|----------------|
| A | 卵白..... 6個分       | 里芋..... 100g   |
|   | グラニュー糖..... 80g   | はちみつ..... 大1   |
|   | 卵黄..... 6個分       | ココア..... 20g   |
|   | グラニュー糖..... 70g   | (熱湯で溶く)        |
| B | サラダ油..... 1/2カップ  | バニラオイル..... 少々 |
|   | 牛乳..... 1/2カップ    |                |
|   | 小麦粉..... 160g     |                |
|   | ベーキングパウダー..... 小1 |                |

ふんわりさせておく

里芋は奈良産を  
使ってます♥



10%

奈良産使用パロメーター

調理時間  
80分

里芋レシピ17

里芋のシフォン

