

京イモで
簡単クッキング

京イモとイカの煮物

- <材料(4人分)>
- 京イモ…小1本
 - 生イカ…1杯
 - 水…2カップ
 - 酒…大さじ3
 - しょうゆ…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1と1/2
 - みりん…大さじ1

- <作り方>
- ①京イモは皮をむき、ポウルに入れて塩もみし、水洗いする。
 - ②イカは内臓と軟骨を除き、1cm幅の輪切りにする。
 - ③鍋にAを合わせ火にかけ、煮立ったらイカを入れサツと煮たら取り出す。
 - ④③に京イモを加え、落し蓋をして中火でイモが軟らかくなるまで煮る。
 - ⑤煮汁が元の1/3量になったらイカを戻し、みりんを加え煮詰める。
 - ⑥器に盛り、三つ葉などの青味をそえる。



◆1人分の栄養価
エネルギー 145kcal
タンパク質 11.4g
脂質 0.7g 塩分 1.7g



小久保さんちの

京イモ

【京イモ(サトイモ)】
サトイモのぬめり成分は、ガラクトタンやムチンなどで、ガラクトタンは老化防止、がん予防に効果があり、ムチンは肝臓の強化、胃潰瘍の予防に効果がある。そのほか、カリウムや食物繊維も含まれ、高血圧予防や便秘の解消にも役立つ。

京野菜の一つで、高級食材として扱われている京イモ。エビイモともタケノコ芋とも呼ばれています。
小久保行雄さん・彩子さん夫妻(稲毛田)は、8年ほど前から京イモの栽培を始めました。粘り気に富み、よく締まったホクホクとした食感、優れた風味と少しの甘みがあり、煮崩れしにくく、色も変化しない点の特徴だそうです。
(有)ドンカメの代表でもある小久保さんの京イモは、もちろんドンカメたい肥を使い無農薬で育てられています。収穫は11月に始まり、冬場は土に埋めて保存します。出荷先は主に料亭ですが、町内飲食店や友遊はが直売所にも出荷しているそうです。
「農家は食べてみたいものを自分で作れるのがいいね」とは行雄さん。お勧めの食べ方を彩子さんは「やっぱり煮物ね。ほかにひき肉と炒め煮にしてもおいしいし、けんちん汁に入れてもいいですよ」と話してくれました。



きりとり

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先



差出有効期限
平成23年8月31日まで



(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。

✉kouhou@town.haga.tochigi.jp 12月号は11/13締切



石川真衣ちゃん
雅之さん☆由美子さん
(東水沼)

公園で遊ぶのが大好き。そこで食べるアイスクリームがもっと大好きな真衣です。最近は大バトミンに夢中です。



鈴木駿介ちゃん
幸夫さん☆陽子さん
(西高橋)

三輪車をこぐのが、めっちゃ速すぎる元気いっぱいのお三男坊は、おいしいものが大好きです。



宇賀神夢輝ちゃん
智栄さん☆美由紀さん
(祖母井)

来年からは幼稚園。お友達をたくさん作って元気に育ってね。



小林空斗ちゃん
繁行さん☆昭子さん
(祖母井)

パーちゃん大好きで、女の子のような優しさとおもてなしをもつ、ナイス☆空斗くんです。

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます