

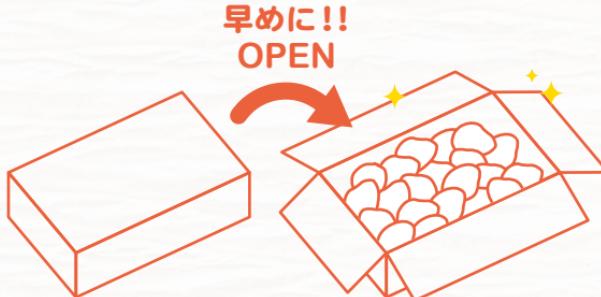
# 「帛乙女」をおいしく いただくために!

このたびは「帛乙女」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

掘りたて新鮮のさといもですから、いもの表面に若干湿気を帯びている場合があります。

湿気はさといもの天敵「カビ」の原因となりますので、お持ち帰りになりましたら、箱のふたを開け、通気の良い日陰で保管してください。

(できれば新聞紙を敷いて、その上で広げるとなお良いです)。  
保存状態が良ければおいしさを保つことができます。



# 五泉のさといもは 大地の恵み

山野に自生するやまいも(山芋)との対置で住居地でつくる芋。すなわち、村里で栽培される芋がさといも(里芋)です。

五泉のさといもは市内を流れる清流域で、水はけの良い土質で栽培されています。

肌が白く滑らかな舌触りと、やわらかな食感で、適度なヌメリが特徴です。

さといも本来の味わいをお楽しみください。



## JA新潟みらい五泉園芸組織連絡協議会

問い合わせ先／新潟みらい農業協同組合五泉園芸組織連絡協議会  
〒959-1601 新潟県五泉市一本杉寺浦632-1 一本杉集配センター内  
TEL 0250-42-0125

ご注文先／JA新潟みらい 営農経済部 園芸畜産販売課  
〒950-1298 新潟市南区七軒字前211-1  
TEL 025-373-2107

<http://ja-niigatamirai.jp>



新潟、冬の定番  
のっぺ



それぞれの家庭で味の違うのっぺ  
あなた独自の味を作つてみては

材料(4人分)

- さといも(中)5ヶ
- 塩鮭100g
- コンニャク少々
- たけのこ40g
- 干ししいたけ2~3枚
- 人参(中)1/2本
- ギンナン少々
- かまぼこ40g(なると)
- いくら少々
- さやえんどう少々
- だし汁4カップ
- しょうゆ大さじ1、1/2
- 酒大さじ1
- みりん大さじ1
- 酒少々

作り方

- ①干ししいたけは水にもどしておく。
- ②コンニャクはゆで、しいたけ、人参、さといも、コンニャク、かまぼこの材料は、形を揃えて短ざく切りにする。
- ③塩鮭は一口大に切り、熱湯をかけておく。
- ④鍋にだし汁、しょう油、みりん、塩を入れ、ひと煮たちさせ、②の野菜を加え、中火で煮る。
- ⑤④の中へ紅鮭をいれ、煮くずれしないように煮あげる。
- ⑥ギンナン、かまぼこを加え、味をととのえてから火を止め、そのままむらして味を含ませる。
- ⑦器に盛りつけたら、いくらや塩ゆでした、さやえんどうをちらす。

これぞ里いも!  
いもみそ



里いもの味そのまま。

材料(4人分)

- さといも7~8個
- ゆず少々
- かつお節(小)1袋
- だし汁5カップ
- みそ大さじ2

作り方

- ①乱切りにした里いもをだし汁で煮る。
- ②8分程煮てみそを入れ味を整え、火を止める直前にかつお節を入れ、余熱で仕上げる。
- ③ゆずの千切りを飾る。

さといものミニ知識

さといもの皮をむくとき、手がかゆくなることがあります。早めに皮を洗って乾かしたものをおくか、手に塩や酢などをつけておくとかゆくなりません。かゆくなってしまったときは、酢水を手につけるとあさります。

外はカリッと、中はもちもち!  
さといもとエビのしんじょう



さといもがエビの味を引き立てます。

材料

- さといも(中)5個
- むきエビ(大)5尾
- 小麦粉適量
- パセリ少量
- サラダ油適量
- あん
  - ・しょう油大さじ3
  - ・砂糖大さじ1
  - ・片栗粉小さじ1
  - ・水大さじ7

作り方

- ①さといもをすりおろします。
- ②むきエビを細かく切ります。
- ③小麦粉をつなぎにして、さといもとエビを混ぜ合わせます。
- ④サラダ油を熱して、混ぜ合わせたさといもとエビを大きいスプーンでくつ取って流し入れ、キツネ色になるまで揚げます。
- ⑤しょう油、砂糖、水溶き片栗粉で作ったあんを煮立てて、皿に盛った④の上にかけます。
- ⑥仕上げにパセリをちらして出来上がりです。