

# シャキシャキ!! ネバネバ!! ホクホク!! 食べ方いろいろ ようてい

## ようてい産の長いも

JAようていでは冬の間、畑に眠らせて春に掘ることから、完熟したおいしい長いもを生産しています! ようてい産の長いもは、長年の改良と適地適作により、肌が白く適度な粘りと甘みがあります。

**主な品種:** ルスツ1号: 粘りが少なくみずみずしい(とろろがおすすめ)  
ネバリスター: 粘りが強くすりおろすと重みがある(干切りがおすすめ)  
**生産面積:** 50ha / 27戸 (R3実績)  
**取扱数量:** 1,254t (R3実績)  
**出荷期間:** 1月~12月



JAようてい  
**長いも生産組合**  
川南 陽一 組合長より一言



ようてい山麓の厳しい冬を乗り越えた「春掘り長いも」の季節が来ました。豪雪を耐えて越冬したように産の長いもはキレイな白色で旨みが凝縮された濃厚な味が特徴です。この新鮮でキレイなおいしい長いもを全国各地に届けるため、生産者一人ひとりが毎年1年かけて一生涯栽培・管理しております。新型コロナウイルスが蔓延してから約2年が経過し、未だ終息しない中で不安な生活を送られていると思います。長いもには免疫力を高める効果があるといわれています。ようてい産のおいしい長いもをたくさん食べていただき、新型コロナウイルスに負けないカラダを作りましょう!

# 長いも



## 調理の裏技

**「調理すると手がかゆくなる」という方必見!**  
**かゆみの原因と対策!**



**Q かゆみの原因とは?**

それは…「**シュウ酸カルシウム**」  
シュウ酸カルシウムは針のような形をした結晶で、長いもの皮をむいたりすりおろすと結晶がばらばらになり、肌に刺さることでかゆみを感じます。

**A お悩み解消方法は3つ!**

### その1 調理用手袋

調理用手袋をしてしまえば、直接触れずに済みますから一番早い方法かもしれませんね!



### その2 「お酢」「レモン汁」

お酢やレモン汁などの「**酸性**」がポイント! シュウ酸カルシウムは**アルカリ性**なので、**酸性**の液体とあわせ中和させることでかゆみを抑えることができますよ!



### その3 お米

お米は少し意外でしょうか? 実はお米も「**酸性**」なので、長いもを調理した後にお米を研ぐとかゆみが軽減されます★



おいしく保とう!

## 長いも 保存のポイント

長いもの劣化サイン

### 冷蔵・常温保存

#### ①冷蔵保存

夏場など気温が高いとき(室温25℃以上)は冷蔵保存しましょう。乾燥しないように新聞紙で包み、ポリ袋などに入れてから野菜室へ、カットしている場合は、切り口をびったりラップで包むか、切り口に酢水をつけておく、またはキッチンペーパーで全体を包んでからポリ袋へ。  
☆保存期間: 丸ごと〜約1か月/カット〜1週間から10日程度



#### ②常温保存

新聞紙で包み、風通しの良い冷暗所に置きましょう。  
☆保存期間: 2週間から1か月程度



皮が黒っぽく変色し、カビが生えたりすることも。持ったときの感触が柔らかくなり、さらに劣化が進むと溶けたようになるので、その場合は捨てましょう。

### 冷凍保存

#### ①カットされた長いも

庫内は乾燥しているため、ラップに包んでチャック付きの保存袋に入れましょう。

保存期間 約1か月

#### ②千切りした長いも

千切りしたあと、酢水に漬けましょう。10分おいて水気を取り、小分けしてラップに包み保存袋へ。☆乱切りした長いもは冷凍庫に入れた3時間後に袋の上からよくすくって調理の際に使いやすくなります

#### ③漬した/すりおろした長いも

変色防止にお酢を数滴混ぜてから冷凍庫へ。保存袋に入れる場合は十分に空気を抜きましょう。

よりおいしい

## 長いもの特徴

ずっしり重みがあり適度な太さ

皮がきれいで張りがある

切り口がみずみずしく変色していない

ひげ根が細かく多い

## ヤマノイモの歴史

ヤマノイモ属はアフリカやアジアの熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布しており、世界にはなんと600種類以上もあるといわれています。このうち食用のものを日本では「ヤマノイモ(ヤマイモ)」といい、現地では「yam (yam)」と総称するそうです。

## ナガイモ レシピ

### ナガイモのグラタン



#### 材料(1人分)

ナガイモ…100g  
ジャガイモ…1/2個(写真撮影用に紫のジャガイモ「シャドークイーン」を使用)  
CHEDDARチーズ…1枚  
生クリーム…1/2カップ  
牛乳…1/2カップ  
がらスープのもと…小さじ1  
塩、こしょう…適宜  
刻んだパセリ…少々  
バター…適宜

#### 作り方

- ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
- フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、がらスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- グラタン皿に短冊ナガイモとジャガイモを取り出した②を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けCHEDDARチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出来上がり。仕上げにパセリや粉チーズ(材料外)を散らす。

### ナガイモのかき揚げ



#### 材料(1人分)

ナガイモ…30g  
アボカド…1/2個  
ニンジン…適宜  
小麦粉…適宜  
天ぷら粉…適宜  
サラダ油など…適宜  
塩…少々

#### 作り方

- ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
- ボウルに(1)とニンジンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
- 水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、②を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらじっくりと揚げ、盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミニトマト(材料外)などを添える。