



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

地産地消  
レシピ

石川小芋の万葉風とも和え



サトイモは万葉集にも詠まれ古来から親しまれてきた食材です。今回は「石川早生」の孫芋で、煮崩れしにくくコクのある「石川小芋」を「浜北万葉食研究会 月草の会」の野中正子さんに料理していただきました。

栄養価【1人分】

エネルギー:64kcal たんぱく質:1.7g 脂質:1.9g  
食塩相当量:0.9g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)



石川小芋(8月~12月)

### ■材料【2人前】

石川小芋8個、塩少々、梅干し1~2個(タネを除いた状態で小さじ1)、梅みそ大さじ1、シソの実少々、クルミ(煎って砕いておく)大さじ1、ショウガ醤油(すりおろしたショウガと濃口醤油を合わせておく)小さじ1、青のり少々

### ■作り方 所要時間約30分

- ①軽く水を含ませた石川小芋に塩を振り、たわしで水洗いする
- ②鍋に水を張り①を入れたら強火にかけ、沸騰したところで中火に落とし、そこから15分ほど茹でる(楊枝が刺さる柔らかさになるまで)
- ③梅干しのタネを取り除きペースト状になるまで叩く
- ④すり鉢でクルミをすり潰す
- ⑤②をザルに上げ少し冷ましてから皮を剥く(以下、用途別に2個ずつA、B、C、D)
- ⑥Aをすり鉢ですり潰し③と混ぜ合わせて衣を作ったら、B(丸1個)にまとわせる
- ⑦Cをさいの目に切る
- ⑧Dをすり鉢ですり潰し④と混ぜ合わせ、ショウガ醤油を加えたものを⑦と和える
- ⑨⑥に梅みそとシソの実、⑧に青のりをあしらったら出来上がり!

③のポイント：叩いた梅干しに砂糖を加えてもOK

⑥、⑧のポイント：芋は粘り気が出るまでしっかりすり潰す

作り方動画  
公開中!

YouTube



### 仕事人紹介



野中 正子さん  
のなか まさこ

浜松市生まれ。1992年「万葉の森公園」創設を機に、1200~1300年前の万葉食を提案する研究会「月草の会」を結成。2005年より同会の会長に。万葉集4首にゆかりのある浜北地区から食の文化と伝統を発信している。

万葉亭

浜松市浜北区平口5051-1  
(万葉の森公園内)

☎FAX 053(586)8700