

なめがた 行方市を代表する野菜

さつまいも

行方市は全国有数のサツマイモの産地。
生産高、品質共に国内トップクラスです。

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、台地からなる行方市。
その豊かな環境が育む60品目を超える農産物や湖の幸は、
茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。
「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」
そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

秋の味覚「さつまいも」。行方市は、さつまいもの栽培が盛んで、多くの品種が作られています。

今回はさつまいもを栽培している箕輪秋雄さんを訪ねて、お話を伺いました。

「さつまいもの栽培を始めて約30年になります。この辺りは赤土の台地が広がり、水はけが良く、さつまいもの栽培に適している土壤なので、味の良いものができるんですよ」

箕輪さんは、「紅優甘（紅はるか）」「紅まきり」「紅こがね（紅あずま）」を栽培しており、畑によって植え付ける品種を変えているそうです。



掘り終わったばかりのさつまいも

4月下旬に苗を植え付け、9月に入ってから、植え付けた順に収穫を始め、出荷していきます。「行方のさつまいも栽培の規模がこれほど大きくなったのは、農家と農協、普及センターが一体となって、食味の向上や販売のために研究をし、取り組んできたからだと思っています。私はこれからも、消費者に美味しいさつまいもを届けていきたいです。それぞれの特性を生かした品種を、おいしい時



JAなめがた甘藷部会連絡会 会長 箕輪 秋雄さん

期においしい状態で送りたい。そんな気持ちで仕事をしています」

箕輪さんがおすすめするさつまいもの食べ方は「焼きいも」。品種によって、ほくほくした食感や、ねっとり甘い食感が楽しめます。

行方の肥沃な台地で育てられたおいしいさつまいもを、皆さんもぜひお召し上がりください。



ご家族で作業を行っています

行方市の生産者は、毎日汗を流しています。

土地がいいから、いいものが採れる。

行方は、60品目を超える野菜が採れる野菜の宝庫。

「野菜王国 なめがた」

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

主要品種は、とちおとめ・いばらキッスを栽培。ミネラル分の多い土壌で育てた美味しく熟した苺は、大粒で強い甘みが特長。

セリ

出荷時に低温冷却をするなど、鮮度管理に努めている。全国有数の出荷量を誇ります。

独特の香りが特長で、行方産は株全体にボリューム感がある。栄養素が豊富で胃腸や高血圧に効果的。

春菊

わさび

わさびに似た爽やかな辛さが魅力で、ビタミンAも豊富。サラダの他、天ぷらや味噌汁等によく合います。

元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

みず菜

エンヤレット

ラッキョウの栽培法を変え、軟白部を伸長させたもの。ビタミンや鉄分を多く含んでいます。全国有数の生産地です。

ラッキョウ

サツマイモ

シャンサイ(パクチー)

シャンサイ、シャンツァイ、香菜(中国語)、パクチー(タイ語)、コリアンダー(英語)…いろいろな名前が付けられていますが、どれも同じものを指しています。

直売所情報

①行方市観光物産館 こいこい
行方市玉造甲1963-5(道の駅たまつくり)
TEL0299-36-2781

②JAなめがた直売所 楽郷
行方市玉造甲1824-1
TEL0299-55-4441

③なめがた産ちのやさい畑
行方市藤井98-8(なめがた地域医療センター)
TEL090-4373-5019

④天王崎観光交流センター コテラス物産所
行方市麻生419-1(あそう温泉白帆の湯)
TEL0299-80-6622

⑤農産物直売所 やさいの声
行方市麻生3292-39
TEL0299-72-0831

⑥ファーマーズマルシェ
行方市宇崎1561(なめがたファーマーズヴィレッジ)
TEL0299-87-1130

アクセス 行方市

●都心から80km圏

車で…東関東自動車道 潮来IC～25分
茨城空港北IC～20分
電車で…JR鹿島線 潮来駅～25分
飛行機で…茨城空港～20分



発行者

なめがた食彩マーケット会議
Namegata Food Valley

事務局 行方市経済部農林水産課 6次産業推進室
茨城県行方市山田3282-10 TEL0291-35-3114



テーマ

さつまいも

第3回 行方レシピコンテスト 採用レシピ集

第3回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定!

おやつでも、お弁当でも♪ サツマイモの春巻き



食材の宝庫である行方市を多くの方に知っていただくため、なめがた食彩マーケット会議が中心となり、簡単で美味しいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。今回は、行方市が全国に誇る農産物「さつまいも」をテーマ食材として、①あったかレシピ部門②冷めても美味しいお弁当部門③癒しのスイーツ部門の3部門で募集をしたところ、80点の応募がありました。その中から採用レシピに選ばれた9レシピをご紹介します。

あったかレシピ部門
応募31点 → 3点採用

冷めても美味しいお弁当部門
応募18点 → 3点採用

癒しのスイーツ部門
応募31点 → 3点採用

主催:行方市・なめがた食彩マーケット会議 協力:中川学園調理技術専門学校
運営:株式会社フューチャーリンクネットワーク・なめがた日和編集部

あったかレシピ部門

冷めても美味しいお弁当部門

癒しのスイーツ部門



エントリー No.11

まるごとさつまいもグラタン

ニックネーム・グループ名: さわまま

【材料】

さつまいも …… 大1本
玉ねぎ …… 1/4個
ウインナー …… 5本
しめじ …… 1/4房
ほうれん草 …… 1/4束
バター …… 10g
塩コショウ …… 少々
味噌 …… 小さじ1
牛乳 …… 100cc
ピザ用チーズ …… 大さじ4
パン粉 …… 小さじ2
パセリ …… 適量

【作り方】

- ①さつまいもはきれいに洗って、200℃のオーブンまたは焼きいもコースで60分焼く。竹串をさしてすーっと通ればよい。あら熱が取れたら、縦半分に切り、ぶちを3～5mmくらい残してくりぬく。
- ②玉ねぎは1cmくらいの角切りに、しめじは1cmくらいに、ほうれん草は茹でて1cmくらいにそれぞれ切る。ウインナーは5mmくらいの厚さで輪切りにする。フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとウインナーを炒める。玉ねぎが透明になってきたら、しめじ、ほうれん草も入れて炒める。塩コショウをする。くりぬいたさつまいもを入れ、牛乳、味噌を入れる。牛乳の水分が少し飛んで、さつまいもと馴染んだら、くりぬいたさつまいもの器に戻し入れる。
- ③チーズとパン粉のをせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで5分くらい焼く。パセリを飾る。



エントリー No.14

おやつでも、お弁当でも♪サツマイモの春巻き

ニックネーム・グループ名: つくるん

【材料】

さつまいも …… 150g
春巻きの皮 …… 4枚
ウインナー又はベーコン …… 3本
玉ねぎ …… 1/2個
スライスチーズ …… 2枚
マヨネーズ …… 適量
コンソメ粉末 …… 小さじ2
塩コショウ …… 適量
サラダ油 …… 適量
水溶き片栗粉 …… 適量

【作り方】

- ①ウインナー、玉ねぎはみじん切り、スライスチーズは1.2cm角の好みで刻んでおく。フライパンにウインナー、玉ねぎを入れて炒める。塩コショウで味付けして冷ましておく。
- ②さつまいもは皮をむき、煮えやすいように切る。鍋にひたひたの水にいれて火にかけ、箸が通るまで煮えたらザルにあげる。
- ③茹でたさつまいもをボウルに入れて、潰す。お好みで潰し残しがあっても可。粗熱が取れたら、マヨネーズ、コンソメを入れ、よく混ぜる。
- ④①の玉ねぎとウインナーと、チーズを入れて混ぜる。春巻きの皮に、このタネを包んで、水溶き片栗粉でのり付けをする。
- ⑤フライパンに油を入れ、さっと焦げ目がつく程度に焼いて出来上がり。



エントリー No.7

トリプルおいものヘルシーパウンド

ニックネーム・グループ名: celica18993975

【材料】

卵 …… 2個
はちみつ …… 25g
太白ごま油 …… 50g
焼き芋もしくはふかし芋 …… 90g
紫芋の焼き芋もしくはふかし芋 …… 60g
☆米粉 …… 70g
☆きな粉 …… 30g
☆ベーキングパウダー …… 小さじ1
丸干し芋 …… 70g
くるみ …… 30g
黒ごま …… 適量

【作り方】

- ①☆の粉類を合わせて3回ふるい、2/3と1/3量に分ける。
- ②くるみは150℃のオーブンで5分～10分ローストする。
- ③焼き芋(もしくはふかし芋)はそれぞれマッシュしておく。
- ④丸干し芋は1cmのダイスカットにする。
- ⑤パウンド型に数紙を敷いておく。
- ⑥オーブンを180℃に予熱する。
- ⑦①のボウルに卵を溶きほぐし、はちみつを入れてよく混ぜ、更に太白ごま油を入れてよく混ぜる。
- ⑧①を大体2/3と1/3量に分ける。
- ⑨②の2/3の方にマッシュした焼き芋(もしくはふかし芋)、1/3量のほうにマッシュした紫芋の焼き芋(もしくはふかし芋)を入れて、それぞれ混ぜる。
- ⑩④③にそれぞれ2/3と1/3に分けておいた粉類を入れてゴムベラで混ぜる。
- ⑪④⑤の紫芋の生地を型の底に敷き、ダイスカットした干し芋を乗せ、その上に焼き芋の生地を乗せる。
- ⑫ローストして粗く刻んだくるみと黒ごまのをせる。
- ⑬180℃のオーブンで35分程度焼成する。



エントリー No.3

カリカリ芋の豚肉フライ

ニックネーム・グループ名: ありんこ主婦

【材料】

豚ブロック肉 …… 250g
さつまいも …… 中1本
天ぷら粉 …… 100g
水 …… 160cc
コンソメ粉末 …… 小さじ1
揚げ油 …… 適量

【作り方】

- ①豚ブロック肉は厚さ1センチに切り、包丁の背で両面を叩く。さつまいもはスライサーで輪切りにし、1mmの細さに切る。
- ②天ぷら粉にコンソメ粉末を入れて混ぜ、水を入れ軽く混ぜ細く切ったさつまいもを入れ、全体にからませる。
- ③衣に肉を入れてさつまいもを絡ませ、180度の揚げ油でこんがり揚げ揚げる。つきにくい場合は揚げ油に入れた後に衣を乗せる。



エントリー No.10

さつまいもの揚げワンタン

ニックネーム・グループ名: 虹の会

【材料】(2人前)

さつまいも …… 100g
春菊 …… 15g
しらす …… 10g
いりごま …… 小さじ1/2
かつお節 …… 3g
片栗粉 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ1
ワンタンの皮 …… 20枚
<タレ>
味ぽん …… 適量
水 …… 適量

【作り方】

- ①さつまいもをすりおろす、春菊はみじん切り。すべての材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ②ワンタンの皮の中心に小さじ1位の量をのせ、二辺を濡らし三角に平べったく折る。
- ③薄っすらきつね色になるまで揚げる。
- ④食ぶるときに味ぽん和水を1:1で合わせてタレを作る。



エントリー No.9

簡単! さつまいもホクホクピザ

ニックネーム・グループ名: sakurakoko

【材料】

さつまいも …… 100g
レモン汁 …… 小さじ1
天ぷら粉 …… 50g
オリーブオイル …… 小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ1/2
トマトケチャップ …… 大さじ1/2
ピーマン …… 1/4個
スライスベーコン …… ハーフサイズ1枚
ミックスチーズ …… 20g
サラダ油 …… 少々

【作り方】

- ①さつまいもは輪切りにしてやわらかく茹でて、レモン汁をふりかける。半量を、皮つきのまま小角切りにする。残りは皮を取り除き、つぶす。
- ②天ぷら粉、①のつぶしたさつまいも、オリーブオイル、水大さじ1を混ぜ合わせる。パサつく場合には、さらに水を少々加える。
- ③アルミホイルにサラダ油をぬり、②のをせ、ラップをかぶせ、平らに薄く円形に伸ばす。ラップをはずし、マヨネーズ、トマトケチャップをぬり、①の小角切りのさつまいも、小角切りのピーマン、スライスベーコンのをせ、ミックスチーズを散らし、220℃で8分焼く。(オーブンの種類によって調整)



エントリー No.16

さつまいもと蒸し鶏のハニーマスタードサラダ

ニックネーム・グループ名: あーりー

【材料】

さつまいも …… 200g
蒸し鶏 …… 150g
はちみつ …… 10g
粒マスタード …… 8g
マヨネーズ …… 5g
醤油 …… 4g
セルフィーユ …… 少々

【作り方】

- ①さつまいもは乱切りにし、耐熱容器に入れて水を50g加えてラップをし、900W4分加熱する。蒸し鶏はほぐす。
- ②さつまいもと蒸し鶏、調味料を全て混ぜる。



エントリー No.18

さつまいものトリュフ

ニックネーム・グループ名: moka

【材料】

ふかしたさつまいも(皮をむく) …… 150g
日本酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
牛乳 …… 大さじ1
バター …… 10g
塩 …… 少々
チョコレート(湯せんで溶かす) …… 50g
ココアパウダー …… 適量

【作り方】

- ①小鍋にチョコレートとココアパウダー以外の材料を入れて、さつまいもをマッシュしながら混ぜ合わせる。火にかけて水分を飛ばしながら練り混ぜて火を止める。溶かしたチョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ②容器にうつして粗熱をとる。12等分して丸めて冷蔵庫で冷やし固める。ココアパウダーをまぶして出来上がり。