



行方のさつまいも

約1,200ヘクタールのサツマイモ畠が広がる行方台地。

味の良いサツマイモを育てるのに適した条件が揃う行方では、昭和51年頃から生食用の栽培がはじまり、今では国内有数のサツマイモの産地として知られています。全国トップクラスの生産高・品質であることから、茨城県の銘柄産地に指定されており、JAなめがたしおさい甘藷部会連絡会は、平成29年度 第56回農林水産祭で天皇杯受賞という栄誉にも輝きました。

現在行方では、ホクホクした食感の「紅あずま(紅こがね)」、しっとりした食感とねっとりした甘さの「紅まさり」、収穫時から甘みの良い「紅はるか(紅優甘)」など、特徴の異なる品種を栽培しています。

【生產品種】 紅あずま・紅まさり・紅はるかなど



湖畔に広がる蓮田で栽培され、日本でも有数の出荷量を誇る。漢方薬に使われるほど、優れた栄養素を含む。



元々漬物や加熱調理されていた水菜。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た。



わさび菜】
わさびに似た爽やかな辛さが魅力で、ビタミンCも豊富。サラダの他、天ぷらや味噌汁等にも。
県銘柄産地指定。

行方のおいしい野菜



銘柄
产地



独特の香りが特徴で、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。是銘両産地指定。



【工シャレット】 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む。行方は産出額全国一位で、県銘柄産地にも指定されている。



なめがたブランド戦略会議





なめがたさつまいもお菓子

なめいもーる



作り方

- よく洗ったサツマイモを厚さ2mm位の輪切りにし、水、砂糖、レモン汁(各分量外・適量)で煮る。1時間ほどおき、味を染み込ませる。
- 薄力粉を2~3回ふるっておく。
- 卵を軽くほぐしたら、砂糖を加え、白く、もったりするまで良く混ぜる。
- ③にふるっておいた薄力粉を加え、混ぜる。
- ④にバニラエッセンス、溶かしたバターを混ぜる。
- 天板の中央にレモン煮を1列に置き、⑤を流し入れ、160°Cに熱したオーブンで15分焼く。
- サツマイモを輪切りにして蒸かし、漬して冷ましておく。
- 生クリームに砂糖を加えて泡立て、⑦と合わせて「サツマイモクリーム」を作り、冷やしておく。
- ⑥のスポンジが冷めたら、⑧のクリームをぬり、冷蔵庫で冷やし切り分ける。

ポイント

サツマイモのレモン煮を乗せて味にアクセントをつけました。
また、サツマイモクリームには皮も使い、いも感をアップさせています！

材料 10人分

●生地	●サツマイモクリーム
卵	5個
上白糖	110g
薄力粉	100g
バニラエッセンス	2~3滴
バター	20g
生クリーム	400ml
上白糖	50g
サツマイモ Mサイズ1本(紅まさり)	
●トッピング	サツマイモのレモン煮 7~8枚



横田 真以子さん

優秀賞

ムーンポテト・ドーナツ

新堀 多美子さん



材料 4人分

●サツマイモ	●サツマイモ餡
サツマイモ 400g(大1本)	サツマイモ 80g
サツマイモ 130g	とろけるチーズ 60g
ホットケーキミックス 150g	練り餡 150g
とき卵 1個	揚げ油 適量
牛乳 大さじ2	粉砂糖 適量
砂糖 大さじ2	打ち粉 適量

作り方

- サツマイモを2~3cmの厚さに切り、皮を厚目にむく。水にさらしてアグ抜きをし、レンジで5~6分加熱する。
- ①のサツマイモは生地用、餡用に分けてそれぞれ潰す。
- ②の餡用サツマイモは熱いうちにとろけるチーズを入れてよく混ぜ、練り込むようにし、ボール状に丸める。(サツマイモ餡)
- ②の生地用のサツマイモをボウルに移し、砂糖・とき卵・牛乳を入れて混ぜる。そこにホットケーキミックスを3~4回に分けて混ぜ、練ってから生地を平らにのばして直径8cmの円形に型抜きする。
- ③を練り餡で包み、更にその上に④の生地で包み丸いボール状にする。
- ⑤を170°Cの油で2~3分揚げる。
- お好みで出来上がったドーナツに粉砂糖をふる。

ポイント

サツマイモ餡にとろけるチーズを混ぜることで、コクがでて、サツマイモの色味(黄色)をより引き立てるることができます。加熱したサツマイモは、裏ごしすると、口あたりが良くなります。

作り方

●マフィン

- サツマイモは皮をむき、1cm角に切り、蒸し器で蒸し、粗熱をとる。
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、ボウルに生クリームを入れ8分立てにする。
- 別のボウルに卵、砂糖を入れ白っぽくふんわりするまで泡立てる。
- ②と③を合わせる。ヘラで粉気がなくなるまで混ぜる。
- マフィンカップに生地を7分目まで入れ190°Cのオーブンで17分焼く。

●スイートポテトクリーム

- サツマイモの皮をむき、やわらかく蒸す。
- 裏ごしをし、熱いうちにバター、卵黄、砂糖、生クリームを加え、混ぜる。
- 焼き上がったマフィンに、星口金のしぶり袋で花の様にしぶる。
- 黒ゴマをふり、250°Cのオーブンで2~3分焼き、コゲ目をつける。

ポイント

生地にも、クリームにもサツマイモを使用し、黒ゴマをふってサツマイモらしさを出しました。



ニビとのおやつ

鯉渕学園農業栄養専門学校 田中 奏美さん



材料 4人分

●マフィン	●スイートポテトクリーム
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	2g
生クリーム(乳脂肪分40%)	140g
全卵	120g
砂糖	140g
サツマイモ	200g
マフィンカップ	8~9個
サツマイモ	300g
バター(無塩)	30g
卵黄	34g
砂糖	90g
生クリーム	30g
黒ゴマ	少量

優良賞 さつまいものコブラー

会田由衣さん



材料 2人分

焼き芋(サツマイモ)	60g	ベーキングパウダー	小さじ1/2
豆乳	60ml	練りゴマ	大さじ1/2
てんさい糖	大さじ1	ひまわり油	大さじ1
ひまわり油	小さじ1	炒りゴマ	小さじ1
白みそ	小さじ1	黒糖	大さじ1
生姜絞り汁	小さじ1	みりん	大さじ1/2
米粉	50g		

作り方

- 焼き芋をしつかり潰し、豆乳、てんさい糖、ひまわり油、白みそ、生姜絞り汁を合わせてよく混ぜてクリーム状にする。(フードプロセッサーを使ってもOK。水分が足りなければ豆乳を足す。)
- ボールに米粉、ベーキングパウダー、練りゴマ、ひまわり油、炒りゴマ、黒糖、みりんを入れて切るように混ぜる。(フードプロセッサーを使ってもOK。)
- ②のボールに豆乳を加えて、厚さ1.5cmのシート状にひとまとめにして、2等分にする。(水分が足りなければ豆乳を足す。)
- プリンカップに①を入れ、上に③をのせて、200°Cに予熱したオーブンで20分焼いて出来上がり。

ポイント

寒い時期に食べてほしい、温かいサツマイモスイーツ。癖のないひまわり油、豆乳を使うことでサツマイモの味が活かされ、白みそがコクを出してくれます。下のトロッとしたクリームと上のサクッとしたビスケット生地の2つの食感が面白いお菓子です。

優良賞 大学いもの 米粉ケーキ・サレ

作り方

●大学いも

- サツマイモを小さく切り、油でカリッと揚げる。
- ①を蜜(砂糖、みりん、醤油、水)に加え、水分がなくなるまで加熱する。
- 最後にゴマを混ぜる。
- ケーキ生地
- ボウルに米粉、ベーキングパウダー、塩、卵、牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 粉チーズ、マヨネーズを加えて混ぜ、なじませる。
- ケーキ型に生地、大学いも、生地、大学いもの順に半分ずつ入れる。
- 上にゴマをふる。
- 180°Cに余熱したオーブンで30分程焼いて出来上がり。

ポイント

甘い大学いもに米粉の塩ケーキが大人の味です。

材料 8人分

●ケーキ生地	●大学いも
米粉	150g
ベーキングパウダー	5g
塩	2.5g
卵	2個
牛乳	70cc
粉チーズ	50g
マヨネーズ	50g
ゴマ	少々
サツマイモ	200g
砂糖	大さじ3
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
水	大さじ1
ゴマ	小さじ1



優良賞 スイートポテトパイ

水戸第三高等学校 河野 日菜子さん



材料 4人分

●生地	●中身
小麦粉	100g
バター	60g
卵黄	1個
水	大さじ1
砂糖	20g
サツマイモ	400～500g
砂糖	50g
生クリーム	大さじ5

作り方

- バターをボウルに入れて白っぽくなるまで混ぜてから、砂糖を入れてさらに混ぜる。
- ①に卵黄、水、ふるった小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ②をひとまとめにして30分寝かす。
- ③を薄くのばして、油を薄くぬったパイ皿に敷く。
- パイ生地を寝かせている間にサツマイモをふかして砂糖、生クリームを入れて漬す。
- ⑤を④の中に敷き詰める。
- 180°Cのオーブンで⑥を30分焼く。

ポイント

サツマイモそのものの味を出すために生クリームを少なめにしました。

秋の贈り物★

優良賞 カルシウム・食物繊維たっぷりの もっちりおさつクッキー

鯉淵学園農業栄養専門学校 山口 実咲季さん

作り方

- サツマイモを蒸かし、熱いうちに皮をむいて潰し、半分に分ける。
- ニンジンは洗って皮をむき、すりおろす。薄力粉、スキムミルク、砂糖を混ぜ合わせる。
- ①に②と水を加えて混ぜ、バターを加えて、よくこね合わせ休ませる。(クッキー生地)
- 残りのサツマイモにスキムミルク、砂糖、卵黄を加えて混ぜ、さらにバターを加え良く混ぜる。次に、角切りしたりんご、レーズン、シナモンを加えてさっくりと混ぜ合わせる。(スイートポテト)
- ③を一口大の大きさに手にとり、麺棒で薄くのばす。
- ⑤に④を乗せ、包み込むように折りたたみ、形を整えて、フォークで穴を開ける。
- 天板にオーブンシートを敷き、200°Cのオーブンで焼き色がつくまで25～30分焼く。

材料 4人分

●クッキー生地	●スイートポテト
サツマイモ	1/2本
薄力粉	180g
ニンジン	1/5本
砂糖	大さじ3
スキムミルク	大さじ1
水	100cc
バター	20g
サツマイモ	1/2本
砂糖	40g
スキムミルク	大さじ1
卵黄	1個
バター	20g
りんご	1/8個
レーズン	20粒
シナモン	少々

ポイント

バターは、湯せんまたはレンジで溶かしてから使います。生地を休ませている間に、スイートポテトを作りましょう。



優良賞 茨城県なめがた

晃陽看護栄養専門学校 小瀧 真知子さん



材料 10人分

● 生地A	● 生地B
おから 120g	サツマイモ 450g
ホットケーキミックス 80g	グラニュー糖 15g
牛乳 50g	マーガリン 20g
バニラエッセンス 少々	クリームチーズ 30g
黒砂糖 80g	● メレンゲ
水 40cc	卵白 3 個

作り方

- サツマイモを良く洗い、皮をむき、茹でる。
- おからをフライパンで空炒りし、冷ましておく。
- 黒砂糖に分量の水を入れ溶かす。
- ②と③、ホットケーキミックス、牛乳、バニラエッセンスを混ぜ合わせる。(生地A)
- ①をつぶし、グラニュー糖、マーガリン、クリームチーズを混ぜ込む。(生地B)
- 卵白を泡立て、メレンゲをつくる。
- カップケーキ用のカップに生地Aを1cm(約10g)くらい、生地Bを3cm(約40g)くらい詰め、メレンゲ(約20g)をトッピングする。
- 成形したものを180℃のオーブンで25分加熱して完成。

ポイント

女性がもう一個食べたいと思えるように、少しこぶりの仕上がりにしてみました。
ヘルシーなケーキに仕上げるため、バターや卵黄の使用は控えました。

優良賞 いもきんチョコ

根本 容子さん

作り方

- サツマイモの皮をむいて2cmの厚さの輪切りにし、水にさらす。水けをきって竹串がすっと通るくらいまで茹でる。
- ①は湯をきって再び火にかけ水分をとぼし、火から下ろし、木べらで潰しなめらかにする。熱いうちにバター、砂糖、塩を加えて混ぜる。温かいうちに手で正方形にし、6等分にしてます。
- ボウルにころもの材料を入れよく混ぜる。
- ②の中にホワイトチョコレートを包むように入れる。(板チョコは、2~3cm角に割って)
- フライパンを弱めの中火で熱し、油を薄くぬり④の1面に③のころもをつけて1面ずつ焼く。最後に表面にゴマを飾る。

ポイント

ホワイトチョコレートの他にも、クリームチーズにスライスアーモンドを飾ったりとアレンジ自由です！



材料 6個分

サツマイモ 300g	ホワイトチョコレート 40g (板チョコ)
バター 10g	黒ゴマ 大さじ1
サラダ油 適宜	
砂糖 大さじ4	● ころも
塩 小さじ1/4	ホットケーキミックス 50g
	水 60ml

優良賞

乙女のフルーツカレードラ

究極のサツマ菓子

つくば国際大学高校クッキング部

程塚 千夏さん+戸枝 沙那江さん+港 あかりさん



材料 6個分

● どら焼き生地	● 具 (乙女のフルーツココナッツカレー)
卵 2個	玉ねぎ 50g
砂糖 15g	レンコン 50g
サラダ油 大さじ1	バナナ 1個
ベーキングパウダー 小さじ1/3	キウイ 1個
みりん 大さじ1	マンゴー 1個
小麦粉 150g	バター 大さじ1
水 40~60cc	小麦粉 大さじ2
はちみつ 大さじ2	カレーパウダー 小さじ2
カレーパウダー 小さじ1/2	カレールー 20g
サツマイモ 300g	ココナッツミルク 100cc
生クリーム 50cc	マンゴーチャツネ 小さじ2
牛乳 50cc	コンソメスープ 100cc
サラダ油(焼き用) 少々	サツマイモ 200g
	生クリーム 50g
	砂糖 20g

ポイント

どら焼きの皮にサツマイモを加え、モチモチ感を出しました。
中の具はフルーツたっぷりのカレー餡とサツマイモクリームのダブル味にしました。
サツマイモとカレーが信じられないほどマッチし、新感覚のお菓子となりました。



作り方

● どら焼き生地

- サツマイモは皮をむき、茹でて粉ふきいもにする。次に裏ごしし、3/5は皮用に生クリーム、牛乳を加えてよく練る。2/5は、生クリームを泡立てたものと混ぜ、サツマイモクリームをつくる。

- 小麦粉とベーキングパウダーは2回ふるっておく。

- ボールに卵を溶き、砂糖、はちみつ、サラダ油、みりん、カレーパウダーをよく混ぜる。

- ③に小麦粉を半分入れ、泡立て器で粉の粒々が見えなくなるまでしっかり混ぜる。残りの半分を入れてよく混ぜる。

- ④に①の皮用のサツマイモを加える。生地のかたさは水で調節する。

- フライパンに油を熱し、皮を焼く。

● 具 (乙女のフルーツココナッツカレー)

- 玉ねぎ、レンコンはみじん切りにする。バナナ、キウイ、マンゴーもみじん切りにする。

- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、レンコンをよく炒め、小麦粉、カレーパウダーを加え炒める。

- ②にココナッツミルク、コンソメスープを加えてのばし、フルーツを加えて煮る。

- ③が煮詰まったら、マンゴーチャツネ、カレールーを加えて味を整える。(冷ます)

● 仕上げ

- どら焼きの皮が冷めたら、具(カレー)+生地①のサツマイモクリームを挟む。

- 出来上がったら、形を整える。

