

さつまいものおすすめレシピ

さつまいもと豚バラのポン酢炒め



ざいりょう 【材料】 (4人分)	さつまいも…………… M1本
	豚バラ肉…………… 80g
	サラダ油…………… 大さじ1
	ポン酢…………… 大さじ2

【作り方】

- ① さつまいもを乱切りにして、水にさらす。
- ② ①をザルにあげ、耐熱容器に移してラップをし、電子レンジで3分間加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して豚バラ肉を炒め、火が通ったら②を加える。
- ④ ポン酢を入れ、少し煮詰めたら完成!

※金沢市内の女性農業者のグループ「金沢農女」(ノマジヨ・カナザワ)のレシピです。

さつまいもの 保存方法



かわ
乾いた新聞などにくるんで、
じょうおん
常温で涼しいところに保存すると
2〜3週間ほど持ちます。

※寒さに弱いのので冷蔵庫での保存は禁物!

発行：金沢市農産物ブランド協会
<http://www.kanazawa-kagayasai.com>



ヘジタン (加賀野菜イメージキャラクター)

加賀野菜

さつまいもの 秘密

金沢っ子の
みんななら
知ってるかな?



JA金沢市五郎島さつまいも部会長
酒栄(さかえ)さん

加賀野菜って？

さいばい
昭和20年以前から栽培され、
げんざい
現在も主に金沢で栽培されている野菜。
げんざい
現在15品目が認定されているよ！

すく ひんしつ
加賀野菜の中で優れた品質のものには、
はんばい
ブランドマークをつけて販売しているよ！



加賀野菜「さつまいも」って？

ころうしまきんとき だいとくきんとき
「五郎島金時」「大徳金時」の2種類が認定されているよ！

●生産地：
ころうしまきんとき 五郎島金時の生産地
だいとくきんとき 大徳金時の生産地
ころうしま あわがさき おおの
五郎島・粟崎・大野地区
だいとく 大徳地区

しゅつか
●出荷時期：8月～5月

●特徴：甘さが強く、金沢弁で「こっぼこぼ」
というホクホクした食感



たろうえもん
太郎右衛門の
ちよんまげだよ！

加賀野菜「さつまいも」のヒミツ

ヒミツ 1
およそ300年前、
さつま くに か ごしま ころうしま たろうえもん
薩摩の国(鹿児島県)から五郎島村の太郎右衛門が
たねいも さいばい
種芋を持ち帰って栽培したのが、はじまりとされているよ！

ヒミツ 2
12月から出荷される五郎島金時は
ちよぞう こ ね あま
貯蔵庫で寝かされて甘みがアップしているよ！



ヒミツ 3
あわがさき ころうしま はちまんじんじゃ
粟崎町の五郎島八幡神社には
さと きねんひ
「さつまいもの里」記念碑があって、毎年
かんしゃさい がいさい
「さつまいも感謝祭」が開催されているよ！



五郎島金時の分類

ころうしまきんとき
五郎島金時にはいろんな形があるよ！どんな形があるか見てみよう！

味が均一で手で持ちやすいから焼き芋におすすめ！	なが (細長い形)	くびれ	ワレ	コロ(丸い形) ポリウムがあるから てんぷらがおすすめ！
	ゴゴツ	双子	曲がり	先細 さき ぼそ
				「折れ」たり「虫害」にあった ころうしまきんとき 五郎島金時は、その部分を と、そ 取り除いて加工品用の ペーストになるよ！

ころうしまきんとき しゅつか きかく
五郎島金時の出荷規格
等級による区分が7種類 (秀・秀・長・コロ・良・外・切)、
りょう がい きり
重さによる区分が8種類 (3L・2L・L・M・S・2S・3S・4S)
あって、全部で30種類もの区分があるんだ！