

三芳町の伝統ある特産品

# 「富の川越いも」を食す。

「農家のレシピ、披露します。」

「富の川越いも」の魅力とおすすめの食べ方を、引き続き「いも早川」の早川忠男さん・光子さん夫妻に伺いました。



【写真】さつまいもコロケをつくる早川光子さん。揚げる前からすでに美味しさが伝わってきます。

## ず

つとそばで見てきたせいか、さつまいもはあまり食べなかつたんです。けれど数年前にお客さんから「まず生産者が味見しないと」と叱られて。以来、収穫したさつまいもはまず自分が食べて、出来を確認しています。そう語るの、「いも早川」の

早川忠男さん。「農家が自分で作ったものを食べないという話によく聞きますね」と照れくさそうに笑います。

そんな忠男さんの好きなさつまいも料理は「コロケ」。「いも早川」では、毎年2月に10人



↑好物のさつまいもコロケを食べる忠男さん。その美味しさに自然と笑みがこぼれます。

## 繁忙期は時短レシピ

程のボランティアを招いて落ち葉掃き体験を行い、お礼に必ずこのさつまいもコロケを振る舞っています。「さつまいもの繁忙期は、調理に時間が掛けられません。コロケは短時間で美味しくできるので、重宝しています。生クリームを入れるのがコツです」と妻の光子さんは農家ならではの事情と、農家メシの隠し味をそっと教えてくれます。

「さつまいもの繁忙期は、調理に時間が掛けられません。コロケは短時間で美味しくできるので、重宝しています。生クリームを入れるのがコツです」と妻の光子さんは農家ならではの事情と、農家メシの隠し味をそっと教えてくれます。

芳のいもが一番甘かったというデータがあるくらいです」という返答が。どの品種であっても、どこにも負けない強い甘みが「富の川越いも」の自慢です。「いも早川」では、毎年さつまいもの時期になると、100通以上のハガキをリピーターに送ります。「たくさんの方が楽しみに待っていて、本当にありがたいです」と光子さんは感謝の言葉を口にします。皆さんも今年はいも街道に足を運んで、自分好みのさつまいもを見つけてみませんか。

※いも街道 MAP は、P6 の QR コードから確認ください。

## さつまいもはビタミンCが豊富

さつまいもに多く含まれるビタミンCは、抗酸化作用・鉄分の吸収を助ける作用があり、でんぷんのおかげで他の野菜に比べ加熱してもビタミンCが失われにくい特徴があります。体内でつくり出せないビタミンなので、野菜や果物から取りたい栄養素です。

健康増進課 管理栄養士 古賀 めぐみ さん



## PLAY BACK

### サツマイモかんたんスイーツコンテスト

#### 入賞作品紹介



【第1位】三芳いもっこ



【第2位】イモ手まり花ちゃん



【第4位】かくれん坊



【第3位】スイート♪ギョーザ

平成 24 年に歴史民俗資料館主催で開催したコンテストです。出品全作品のレシピを町のホームページ (右 QR) で公開中。



忠男さんに「富の川越いも」の特徴を伺うと「甘みの強さです。同じ品種で比較したら、三

## とにかく甘みが強い

町職員 タン・ウエンシーさんが教える

### マレーシアのさつまいも料理 ブブチャチャ

材料 ※★はなくてもOK

- さつまいも：150g
- サグ or タピオカ：お好み★
- ココナッツミルク：150ml
- 水：200ml (③サグ調理とは別)
- 砂糖：適量 (好みの甘さに)
- パンダンリーフ：3枚 (香り付)★

HOT・COLD どちらもおいしい

作り方

- さつまいもの皮を剥き、一口大に四角く切る。
- ①を 20 分くらい蒸す。火が通れば大丈夫。
- 水を沸騰させ、サグを入れて透明になるまで混ぜる。
- 火を消し、蓋をして少し蒸らしたら、サグを取り上げ水で軽く流す。
- ココナッツミルク、水、砂糖、パンダンリーフを混ぜ、沸騰させる。沸騰後、パンダンリーフは除く。
- ⑤にさつまいもとサグを入れ、沸騰させて出来上がり。

▶ 様々な色のさつまいもを使うと GOOD!

※一般的なレシピです。濃さはお好みで調整してください。