



## 自然薯のふわとろお好み焼き

### 材料(2人分・4枚)

|        |            |
|--------|------------|
| ●生地    |            |
| 自然薯    | 200g       |
| キャベツ   | 1/4個(300g) |
| 卵      | 1個         |
| 紅ショウガ  | 15g        |
| 揚げ玉    | 30g        |
| 干しエビ   | 5g         |
| 和風だしの素 | 小さじ1/2     |
| 豚バラ薄切り | 100g       |
| サラダ油   | 大さじ2       |

●トッピング用  
お好み焼きソース  
青のり  
かつお節  
マヨネーズ

### 作り方(1枚分)

- 1 自然薯のヒゲ根をコンロなどの火で焼き、皮をたわしなどできれいに洗う。
- 2 キャベツは粗みじん切り、豚バラ肉は半分に切り、自然薯はおろし器ですりおろす。
- 3 ボウルにキャベツ、自然薯、卵、紅ショウガ、揚げ玉、干しエビ、和風だしの素を加えて全体をよく混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、温まったら生地の4分の1を入れ2cmほどの厚さに丸く広げ、豚バラ肉の4分の1を広げてのせ、焼き色がつくまで焼く。
- 5 裏返したらふたをし、肉と生地に火が通るまで弱火で4分ほど焼く。ふたをあけ水分を飛ばす。
- 6 器に盛り、ソースやかつお節など好きなものをトッピングして完成。

### 栄養素

自然薯はヤマノイモ科の一種で、日本原産の野生種です。色や形はさまざまですが、おおむね細長い形をしていて、粘りがとても強く、独特の風味が特長です。  
主成分はでんぷんですが、火を通さずに生食できるのは、でんぷんを分解する消化酵素を多く含んでいるためです。切り方や加熱の仕方によって食感の変化を楽しめます。

JA静岡厚生連 管理栄養士  
野菜ソムリエ  
やまぐち ゆり  
山口 友里 先生



伊豆半島の西側、駿河湾に面する松崎町、西伊豆町で育つ自然薯は、ひと口食べればわかる濃厚な粘りと深い風味が自慢です。山地に自生する天然の自然薯が持つ野生の力強さを再現するために、生産者は栽培する自然薯の土壌にもこだわっています。自生している自然薯は縦方向に成長しますが、収穫の効率を高めるため、特殊なパイプを用いて横方向に育てています。こうして自然薯にじっくりと力を蓄えさせ、粘りとうまみを最大限に引き出します。手間ひまを惜しまない、こだわりの栽培方法です。

### 自然薯の保存方法

- ① 切り口をラップで覆い、新聞紙で全体を包み冷蔵庫で保管(1週間くらい)
- ② すりおろした自然薯は密閉できる保存袋に入れ冷凍する。(1カ月くらい)

### ココで買えます



### 農の駅 ほのぼの売店

所在地 松崎町江奈171-1  
電話番号 0558-42-1151  
営業時間 8:30~16:00  
定休日 日曜日、年末年始



## 自然薯

今回は伊豆太陽地区の「自然薯」を紹介します。

ぎゅっと詰まった  
粘りと旨み

自然の恵みを  
そのまま味わう

