



優れた強壮食品。独特の粘りで風味豊か。

やまのいも

ヤマノイモ科のつくね芋群に属する黒皮種の山の芋。ジアスターゼやアミラーゼという糖質分解酵素が、消化を助け、さらに、解毒作用を持つカタラーゼという酸化還元酵素も豊富です。また、皮をむいた時のヌルヌル成分は、たんぱく質を体内で無駄なく活用する働きがあり、一緒に食べたものの消化吸収を良くします。今が旬の、この優れた食材「山の芋」のお料理を紹介します。ぜひお試しください。

季節をいただく。作ってみませんか。

【とろろ飯】



山の芋の最もポピュラーな食べ方です。

●皮を剥いた芋をおろし金(料理用カッターでも可)ですりおろします。●すり鉢で冷めだし汁を少しずつ加えながら好みの濃さにすり伸ばします。●モミノリ、青じそ、葉ネギ等をかけて熱いご飯に添えてお召し上がり下さい。

【山の芋鍋】

田沢湖町名物でおなじみの山の芋鍋。

●作り方は、鶏肉や豚肉、醤油または味噌で味付けした汁をひと煮たちさせ、その中にすりおろした「山の芋」を一口大にちぎって落します。

●季節の山菜やきのこをたっぷり入れ、青菜を添えて食べます。

「山の芋」から独特のだしがでて、どんなに煮ても煮崩れすることがなく、コクがあり、ふるさと自慢の鍋料理として好評です。



【山の芋】 ●JAあきた北 山の芋部会(集出荷所) / TEL0186-42-8807
お取り扱い ●JA秋田おぼこ田沢湖町支所 / TEL0187-44-3344

「食べること」—— ちょっと考えてみませんか？

秋田の食育活動

Q1「食育活動」ってなに？

A. 毎日の食事は、私たちの健康を左右するものであり、命の源です。

「食育」とは、「食」の大切さや食習慣など、正しい「食」の知識を身につけることを言います。

「食べることはなぜ大事なのか」「食べ物は、どのようにして作られ、どのようにして食卓に届くのか」「どんな食べ方が良いのか」など、「食」に対する理解を深め、食べ物を育む大地や自然のすばらしさを感じる「こころ」を持つよう家族や地域ぐるみで、出来ることから始めてみませんか。



Q2「食育ボランティア」ってどういふことをするの？

A. 食によってつながる人と人とのさまざまな機会を通じて、食の大切さや役割などを伝える人たちが、「食育ボランティア」です。

県内では、生産者や栄養士など193の個人及び団体、3,174人(10月現在)の方が「食育ボランティア」として登録され、地域に根ざした食育活動に取り組んでいます。

「食育ボランティア」による農業体験や料理講習会などを通じて、「食」について学んでみたいという方は、どんどんお問い合わせください。



お問い合わせ ◎県流通経済課 / TEL018(860)1764 又は最寄りの地域振興局農林企画課まで