

⑧

# ハーティーちゃんの地元自慢コラム

IMOTO

IMAN

COLUMN

うま FOOD  
VOL.3 ひょうごの美味し風土編 8



「兵庫県認証食品」

兵庫県産の農林水産物及びこれらを原料として県内で製造された加工食品のうち、安全・安心で個性・特徴がある食品を紹介していきます。

## やまのいも



皆さん、兵庫県で作られている、丸くてごつごつして「強い粘り」が持ち味の「やまのいも」をご存知ですか。丹波や三田の粘土質で肥沃な大地と、寒暖の差が激しい気候風土に育まれた栄養価の高い「やまのいも」。肉質が緻密で白く、究極の粘りを持っています。

やまのいもの栽培はとても手間がかかります。4月初旬に植え付けてから収穫まで8ヶ月以上の間、夏の乾燥から守るための「敷きわら」、蔓の絡まりを防ぐ「つる直し」、加減の難しい水やり、そして収穫は一つ一つ手作業で掘り起こします。そのうえ、一つの種芋から一

つしか実らないために収穫量自体も少なく、まさに希少な存在です。

栄養面では、昔から滋養強壮に良い食べ物として珍重され、消化がよく疲労回復にも効果抜群。でんぷんだけでなく、消化酵素のアミラーゼやジアスターゼ、粘り成分のムチン、カリウムなどを多く含んでいるのが特徴です。

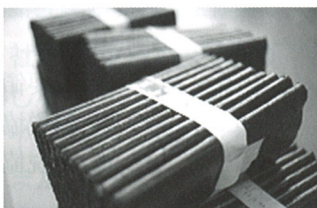
イチ推しの食べ方は、強い粘りを活かした磯辺揚げ。やまのいもは、すりおろすと箸で持ち上げられるほどむっちりしているので、小麦粉や片栗粉などのつなぎは不要。すりおろした100%やまのいもを海苔で巻き、油で揚げると、ふわふわもちもちの食感で子供にも大人気。わさび醤油でいただくとおつまみにもピッタリです。

急に冷え込んで何かと体調を崩しやすい季節ですが、丁寧に育てられた「やまのいも」の「粘り」で冬を粘り強く過ごしましょう！

【販売場所】

- |          |   |
|----------|---|
| JA丹波ささやま | ○特産館ささやま <a href="http://www.tokusankansasayama.com/">http://www.tokusankansasayama.com/</a>  |
|          | ○味土里館 <a href="http://www.ja-tanbasasayama.or.jp/html/agri/midori.html">http://www.ja-tanbasasayama.or.jp/html/agri/midori.html</a> |
| JA丹波ひかみ  | ○とれたて野菜直売所 <a href="http://ja-toretateyasai.jp/">http://ja-toretateyasai.jp/</a>  |
| JA兵庫六甲   | ○農協市場館パスカルさんだ一番館 <a href="http://www.jarokko.or.jp/Sol/Shops/Pascal/">http://www.jarokko.or.jp/Sol/Shops/Pascal/</a>                |

## 兵庫ノリ



皆さんは、兵庫県が全国第3位のノリの産地であることをご存知ですか？

神戸から姫路のあたり、そして淡路島まで兵庫県内の瀬戸内海ではノリの養殖が盛んに行われています。ノリの産地としての歴史は古く、701年に記された大宝律令に献上品の1つとして記録が残っています。しかし、ノリの生育の仕組みがわかったのは1949年になってからで、安定した養殖ができるようになったのは1950年代のことです。

9月頃に網にノリの種を付け、瀬戸内海の漁場で育てます。このとき、「干出(かんしゅつ)」といって、一定期間乾燥させ、自然の旨味を増加させる手間を掛け、ノリ網を仕上げます。ノリの生産は、12月に初摘みが始まり、6~7回摘採でき、色の黒いツヤのある美しいノリになります。できあがったノリは厳しく検査され、100近い等級に選別され、二次乾燥、焼き加工を経て市場に出回ります。

ノリの美味しい食べ方は、ぱりっと風味と食感を楽しむ手巻き寿司、しっとり旨味と磯の香りを楽しむおにぎりなどで。どちらもさっと軽く火をあぶると、口の中にひょうごの旨味が詰まった磯の香りが広がります。

色つやも黒々と美しく、たいへん美味なひょうごのノリを是非ともお楽しみください。

【販売場所】

- JF兵庫漁連SEAT-CLUB (シートクラブ)  
<http://www.seat-sakana.net/> <http://www.seat-sakana.net/category.html>