

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、
しょうおん
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
<https://kanazawa-kagayasai.com>



加賀野菜

さつまいもの 秘密

金沢っ子の
みんななら
しってるかな?

五郎鳥 金時



ベジタン
(加賀野菜イメージキャラクター)

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、
はんぱい
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

とく ちよう あま
● 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
ちゃんまげだよ！



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 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 ころうしまきんとき
五郎島金時は
ちようこ 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 **長** (細長い形)
が均一で手で持ちやすいから
焼き芋におすすめ！



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！



先細

ゴゴツ



双子

曲がり



ちゆうがい
「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
とるぞ
取り除いて加工品用の
ペーストになるよ！

五郎島金時の出荷規格

ころうしまきんとき しゅつか きかく
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！