下栗芋

明治時代以前に渡来し、飯田市上村下栗地区(旧下伊那郡上村)で栽培されてきた在来のばれいしょです。

夏の収穫後すぐに植えると秋にもう一度収穫できることから「二度芋」とも呼ばれてきました。

直径は約4cmと小粒ですが、でんぷん価が 16%と 高く、実が粘質で実がしまっています。

伝信野然外の

下栗里の会

令和3年現在、下栗芋の生産を行っている特産部会は35名の会員で活動しています。2008年には、下栗芋の生産を通じて、地域農業活性化や農村環境保全に対する活動が評価され、中日農業賞特別賞を受賞しました。

現在は、地区外のグループに無償で畑を貸出しすることなどを通して交流し、下栗の里の魅力と地域の温かさを発信し続けています。





シャガイモを美味しく食べるには

① ジャガイモは70℃以下のお湯で茹でる!

→ 沸騰させずに、ゆっくり熱を加えることで 「アミラーゼ」という酵素が働き、でんぷん が糖へ変化し、甘味が増します!

② ジャガイモはそのまま茹でる!

→ 切って茹でてしまうと、切り口から糖分が 流れ出てしまいます。できるだけ皮をむか ずに茹でましょう!

遠山郷の二度芋の 味噌田楽

小さめの下栗芋をゆで、3 ~4つを串に刺し、地元産の えごま味噌等をつけて炉端焼 きしたもの。平成14年に長野 県の選択無形民俗文化財に 指定されており、地域を代表 する伝統的な食べ方です。

右ページレシピを参考に 作ってみては?



下栗の里は、自然と暮らしの調和や景観の美しさから「日本のチロル」と呼ばれます。

購入可能店舗・問い合わせ先



上村特産品 直売所

飯田市上村上町631-3 TEL: 0260-36-2210

下栗里の会HP

Recipe NO.8

下栗芋の田楽

作成者:食生活改善推進協議会飯伊支部

材料(4人分)

·下栗芋······ 400g

•信州味噌・・・・・ 大さじ2

·砂糖······ 大さじ1

・みりん・・・・・ 大さじ1

・えごま・・・・・・ 大さじ2

~ 作り方 ~

①調味料を全てすり鉢に入れ、均一になるまでよく混ぜ合 わせる

②下栗芋をよく洗い、串が通る程度に茹でる

③茹でた下栗芋を串に3~5個ずつ刺し、①のタレを付けて焦げ目がつくまで焼く

ポイント!

仕上げの焼きは、魚焼きグリルやガスコンロでの 網焼きがオススメ!

えごまと味噌の香りがふわっと広がり、芋の皮までまるごとおいしく食べられます!



Recipe

下栗芋のチーズボール天ぷら

作成者:飯田女子短期大学

一材料(4人分)

【チーズボール】 ・下栗芋・・・・・ 180g

・とろけるチーズ・・・・50g 【衣】

·薄力粉····· 40g ·水···· 60g 【天つゆ】

·出し汁・・・・・・ 120mL

・薄口しょうゆ・・・・・12g ・みりん・・・・・12g 【トッピング】

スプラウト、ネギ、大葉、 大根おろしなどお好みで。

~ 作り方 ~

- ①下栗芋をまるごと茹で、竹串がすっと入るくらいに火が 通ったらざるに挙げ、水を切り、熱いうちにフォーク等で 皮ごとつぶす
- ②冷めないうちにとろけるチーズを入れて混ぜ、一口大のボール状に丸める(1個約20g)

③薄力粉に水を加え、混ぜて衣を作り、丸めたボールに衣

をつけ、170°Cの揚 げ油で揚げる

④出し汁に薄口醤油と みりんを加えてひと 煮立ちさせ、火を止める

⑤器に出し汁を張り、 天ぷらを盛る

⑥お好みでトッピングを 添え完成!

