

海老芋の海鮮あんかけ

煮た海老芋を一度揚げる事で、海鮮のあんとかまじり旨さが増える。



■材料 (2人分)

海老芋	5個
ホタテ	2個
エビ	2本
イカ	少々
三つ葉	1束
柚子	1個
百合根・銀杏・しめじ・エノキ	少々

■作り方

- ① 海老芋の皮をむいて、水から茹でる (竹串がスッと通るくらい)
- ② 鱈・昆布の白だしで少し甘めに炊く
- ③ ホタテ・エビ・イカを適当な大きさに切って白だしで炊く (吸物ぐらいの味付け)
- ④ ①を出汁から出し、水気をふき取り小麦粉をまぶして揚げる
- ⑤ ②に三つ葉を入れて片栗粉でとろみをつける
- ⑥ ⑤を器に盛り、その上に④を掛けて柚子をふる

■調理時間
約40分

レシピ提供店舗名 **寿司 越前**

住 所：大阪府中央区東心斎橋1-7-22
TEL：06-4215-7608
営業時間等：11:30～13:30
17:00～22:00
休業日：日曜・祝日
(土曜は夜のみ営業)



富田林の海老芋の購入先



JA全農のショッピングモール

ネットショップ「JAタウン」

※産地から探す → 都道府県から探す → 大阪府 で検索



JA大阪南農産物直売所

「あすかてくるで」

JA大阪南農産物直売所「あすかてくるで」

羽曳野店、河内長野店

※ さともサイズの無いものも中心です

富田林市の市役所マルシェ (月末)

金剛マルシェ (第4土)

富田林の海老芋の保存方法

暖房が効いていない場所なら、1ヶ月以上保管できます。ビニール袋に入っている場合は取り出し、段ボール箱に入れるか新聞紙等にくるみ、湿気すぎず乾燥しすぎないように保管してください。

作成・発行

大阪府南河内農と緑の総合事務所
〒584-0031 大阪府富田林市東町2丁目6番1号
電話：0721-25-1131 (代表)

富田林市産業まちづくり部農とみどり推進課
〒584-8511 大阪府富田林市常盤町11番11号
電話：0721-725-1000 (代表)

JA大阪南 官農部官農指導課
〒583-0995 大阪府南河内郡太子町太子1885番地の1
電話：0721-80-3386

とんだばやし えび いも 富田林の海老芋

【海老芋レシピ集】



海老芋は、さとも一種である唐芋(とうのいも)を土寄せ等行うことで独特な反り返った形に仕立くたもので、その形と縞模様がエビに似ていることが名前の由来と言われています。そのなかでも、富田林産のものは水の豊富さかつ畑の水はけのよさ、手間ひまかけた昔ながらの栽培方法により、ほくほく感と粘り気が強く、高級食材として11月から1月にかけて京都等に出荷され、棒だらとの炊き合わせた「いもぼう」などの料理に利用されています。

海老芋とベーコンのトマトペンネ

海老芋をオシャレに。簡単本格イタリアン!



■材料 (2人分)

海老芋	3個 (約200g)
水	500cc
顆粒コンソメ	大さじ1
ペンネ	2.5g
トマトソース (市販)	大さじ3
スライスベーコン	1/2パック
ブロッコリー・粉チーズ	適量
海老芋の煮汁	大さじ3
料理酒	大さじ1
エキストラヴァージンオリーブオイル・ブラックペッパー・オリーブオイル	適量

■作り方

- ① 海老芋の皮をむいて一口大に切り、鍋に切った海老芋と水、顆粒コンソメを入れて火にかけて、柔らかくなるまで弱火で煮、火を止めて粗熱をとる
- ② 同時に別の鍋でペンネを袋に書いてある時間より1分短めに湯がく
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンとブロッコリーを軽く炒め、料理酒を加えアルコールを飛ばす
- ④ 湯がいたペンネに、トマトソース・海老芋の煮汁を加え、水分が少なくなってきたら①を加え混ぜ合わせる
- ⑤ 火を止めて皿に盛り、ヴァージンオイル・粉チーズ・ブラックペッパーをふる

■調理時間
約20分

レシピ提供店舗名 **旬の揚 てんま**

住 所：大阪府中央区東心斎橋1-15-25
リッツビルB1
TEL：06-4704-0388
営業時間等：11:30～23:00
(22:30ラストオーダー)
休業日：日曜日
(月曜が祝日の場合は月曜も休み)

