

JAPANESE YAM

やまのいも



根菜類

篠山市・丹波市・三田市の名産品

兵庫県でやまのいもといえば、げんこつ形の丹波芋。
すりおろせば特有の強いねばり、
火を入れるとふんわりとした食感が楽しめます。
霧が多い独特の気候で育ち、風味を増します。

主な
出荷時期

11月~12月

丹波ささやま・丹波ひかみ

篠山市／丹波市



霧が多い秋に収穫し霧芋の別名 肉質は純白できめ細やか

丹波のやまのいもは外観は黒くゴツゴツしていますが、見た目とは対照的に肉質は純白できめ細やか。ほかのいも類にない、粘り強さが特長です。

山間部の盆地にある丹波地方では、昼夜の気温の差が大きい気候と肥沃な粘土質の土壌が、上質のやまのいもを育てます。気温が下がる晩秋から初春にかけて、丹波霧と呼ばれる低く濃い霧が発生。この霧が朝露となり、土壌に程よい湿り気を与えます。霧の多い季節に収穫されるため、「霧芋」とも呼ばれています。

やまのいもは前年収穫したものを種いもとして保存し、利用

します。種いもは頂芽部を切り取り、外皮が多く付くようにいも重40〜50gにミカン切りし、4月中旬に定植します。収穫は11月〜12月で、栽培期間は約7か月と長期間です。その間地温、土壌湿度調節と雑草防止を兼ね、畝に敷きワラを置くなど、手間を惜しまない栽培方法が行われています。

丹波やまのいもと伊勢いも、ながいもを粘り気で比較したところ、丹波やまのいもが最も粘り気が強いことが分かりました。すりおろしたやまのいもをお好み焼きの生地に加えると、ふんわりとなります。



江戸時代から栽培されている丹波の特産品

やまのいもは江戸時代初期には栽培が始まり、篠山青山藩主に献上されていたとされる長い歴史もつ丹波地域の特産品。明治時代には、産地商人から京都への販売が開始され、明治30年には本格的な栽培が始まったとされています。“とろろ”として利用される他、和菓子の原料として、京都を中心とした和菓子店にも多く利用されてきました。粘りけが強く、凹凸が少なく丸みのあるものを選抜した系統「アオヤマ」「アオナミ」などが栽培されています。

購入の問い合わせ

JA 丹波ささやま (特産館ささやま) TEL.0120-02-3386
JA 丹波ひかみ TEL.0795-82-5349



三田市の特産品 9月の水の管理がポイント

三田市では、独特の気候風土と黒土粘土質の優良な農地に恵まれ、やまのいもが特産品として知られ、古くから栽培されています。

やまのいもは有機質を大量に含んだ土壌と水を好み、栽培は他の野菜と比べて技術を要します。4月上旬〜下旬に植え付け、つるが伸び始める6月には、2本以上発芽している芽を取り1本仕立てとします。6月下旬までには地温・土壌湿度調整と雑草防止を兼ねて敷きワラを厚く敷きます。水の管理が最も大切な栽培ポイントで、形状が良好なやまのいもを栽培するに

は、8〜9月の水管理が重要となっています。収穫は11月から12月にかけて行われます。やまのいもを傷つけないよう丁寧に掘り取ります。

このように生産者が手間暇をかけて栽培し、良質で栄養豊富なやまのいもとなります。ながいもなどと比べて粘りが強く、すりおろしてとろろなどでいただくのに適しています。

三田市は兵庫県南東部、六甲山地の北側に位置し瀬戸内海式気候に属しますが、内陸部にあるため気温の寒暖差が非常に大きいので、やまのいもの栽培に適しています。



野菜おじさんからひとこと

種いもの下に新しい芽が出て親を担ぐ`親孝行いも、

4月中旬に植えた種いもから1個のやまのいもができます。やまのいもの重さは小さいもので200g、大きいもので400g程度です。やまのいもは他のいも類と異なり、種いもの下に新しい小芋が生まれ、親を担ぐ(背負う)ことから「親孝行いも」とも呼ばれています。「親孝行」という言葉は昨今聞かなくなりました。



とろろ汁

材料/4人分

やまのいも	400g
卵(鮮度の良いもの)	1個
だし(かつおと昆布)	1カップ
A 酒、薄口しょうゆ	各大さじ1
塩	少々

①鍋にだしをいれて火にかけ、④の調味料で味をつけて冷ます。②ボウルに酢水(水3カップ+酢大さじ1強)を作っておき、やまのいもの皮を厚めにむいてすぐに酢水に漬ける。③すり鉢におろし金でやまのいもをすりおろし、卵を割りほぐして加え、すりこぎでよくすり合わせ、なめらかにする。⑤冷めだし汁を少しずつ注いで、さらによくすり合わせながら、滑らかな汁を作る。



特有の強いねばりが料理をよりおいしく

やまのいもの キャベツ焼

材料/2枚分

やまのいも	300g
キャベツ	1/4個
だし	15cc
韓国海苔	適量
白ごま	適量
ごま油	大さじ2

①やまのいもは皮をむき、すりおろす。キャベツは千切りにする。②①をボウルに入れ、だし、刻んだ韓国海苔、白ごまを混ぜる。③熱したフライパンにごま油を入れ、②を両面こんがり焼く。



とろろ蒸し

材料/1個分

やまのいも(つくね芋)	310g
やまのいも とろろ	40g
くり抜いたやまのいも	

A 白みそ	5g	だし	2カップ
みりん	5cc	みりん	小さじ2
		塩	小さじ1/2
		淡口しょうゆ	小さじ1/2

葛	少々
半海老	1本
菜の花	2本
にんじん	5g
ゆず	少々

①やまのいもはよく洗い、上下7:3で切り分け、中身をくり抜く。②くり抜いたやまのいもは、⑥でたく。③車海老は、塩ゆでし3等分に切る。④にんじんは、乱切りして八方だし(だし:みりん:しょうゆ=8:1:1)でたく。⑤菜の花は、塩ゆでする。⑥くり抜いた残りのやまのいもでとろろを作り、④で味を整える。⑦②、③、④をくり抜いたやまのいもの器に入れ、⑥を流し入れ蒸しあげる。⑧②のだしに葛を引いて餡をかける。⑨菜の花を添え、刻みゆずを盛り付ける。