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

で、がた

- 1 さつまいもを記切りにして、水にさらす。
- をザルにあげ、耐熱で器に移してラップをし、 でかりでする分割がかかねつ 電子レンジで3分割が熱する。
- 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」(ノマジョ・カナザワ)のレシピです。

さつまいもの

ベジタン(加賀野菜イメージキャラクター)

> ょそれ きんもつ ※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 http://www.kanazawa-kagayasai.com





加賀野菜って?

昭和20年以前から栽培され、

現在も主に金沢で栽培されている野菜。

ばんざい にんてい 現在 15品目が認定されているよ!

加賀野菜 「さつまいも」 うて?



ない はまかい はまり 「大使金時」の2種類が認定されているよ!

ころうじまきんとき 五郎島金時の牛産地

大徳金崎の牛産地

ドマークをつけて販売しているより

ころうじま あわがさき おおの 五郎島・粟崎・大野地区

だいとく

しゅっか 出荷時期:8月~5月

^{ちょう あま} **徴:甘さが強く、金沢弁で「こっぽこぼ」**

という ホクホクした食感



前賀野菓「さつまいも」。ヒミツ

およそ300年前、

さつま くに か こしま ころうじま 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 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!

12月から出荷される五郎島金時は



あわがさき ごろうじま はちまんじんじゃ 粟崎町の五郎島八幡神社には

「さつまいもの里」記念碑があって、毎年



五郎島金崎の分類

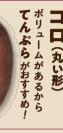


こううしまきんとき 五郎島金崎にはいろんな形があるよ! どんな形があるか見てみよう!



















しゅっか きかく ご ろうじまきんとき 五郎島金時の出荷規格

等級による区分が7種類(秀・秀・長・□□・良・外・切)、 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!



E