



円空自刻像
(関市円空館蔵)

円空さといも 料理レシピ集



一面に広がる円空さといもの畑



岐阜県中濃地域の特産品「円空さといも」

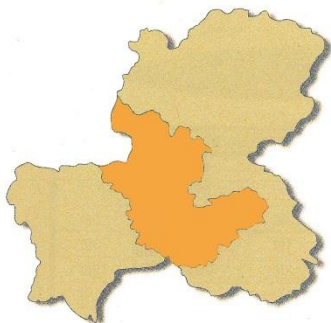
【円空さといもの歴史】

昭和58年頃に栽培していた里芋の中から、丸芋を多くつける株を発見し、系統選抜を繰り返して、丸く大きな粒ぞろいのよい里芋が誕生しました。関市は高僧「円空（えんくう）」縁の地で、その丸い形が円空作の仏像によく似ていることから、『円空さといも』と命名されました。丸い形でもっちりとした粘りがあり、煮崩れしにくく、味も良いと好評です。

【生産地の紹介、ブランド維持の努力】

関市を中心とした岐阜県中濃地域のみで生産されています。里芋栽培には豊富な水と、土寄せしやすい土壌が必要ですが、この地域は長良川水系の豊富な水と、良質な土壌に恵まれており、この条件にピッタリです。

また、選ばれた種芋を使い、JAめぐみのに出荷し、検査を通ったものだけが、「円空さといも」として流通しています。



岐阜県中濃地域の位置



円空さといもの選別作業

【丹精込めて栽培されています】

生育中に土寄せを3回、追肥を4回行います。夏の暑い時期の作業ですが、丸く高品質なさといもを多く収穫するためには、欠かせない作業です。



夏の暑い時期に数回行う、土寄せと追肥

「円空さといも料理コンテスト」で優秀な成績を収めた10作品のレシピです



円空さといも五平(料理時間約50分)

八百津町 中嶋純子さん

◆材料(4人分)

円空さといも…300g 米…2合(300g)

A: 塩・みりん…各小さじ1

★しいたけ味噌

干しいたけ(生でも良い)…4～5枚

すりごま…大さじ2 しょうが…少々

サラダ油・ゴマ油…各少々

B: 赤味噌…大さじ2 みりん・砂糖…各大さじ2～
酒…大さじ1

★ゆず味噌

ゆず…1個

C: 白味噌(合わせ)…大さじ2 酒…大さじ1～
みりん・砂糖…各大さじ2～

◆作り方

- ①円空さといもは皮をむき、5mm位の厚さに切る。といだ米にAを加えて水加減をし、ざっとかき混ぜ、炊く。
- ②炊き上がったご飯は、温かいうちにすりこぎで半つきにし、8個分に丸め、フライパンで少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ③しいたけ味噌、ゆず味噌を表面にたっぷり塗り、香ばしさを出すためにオーブントースターでさらに焼く。

★しいたけ味噌

- 1 水で戻した干しいたけをみじん切りにし、サラダ油、ゴマ油で炒め、おろししょうがを加える。
- 2 Bをよく混ぜ合わせ、レンジにかける。炒めたいたけとすりごまを加え、加熱する。

★ゆず味噌

- 1 ゆず皮の黄色い部分だけを薄くむき、細く切る。果汁も絞っておく。
- 2 Cをよく混ぜ合わせレンジにかける。ゆずの皮と果汁(少々)を加え、さらに加熱する。



アピールポイント: もっちもっちのまるで餅の様な食感が味わえます。



3色もちもちおはぎ(料理時間約30分)

関市 福永真理子さん

◆材料(4人分)

円空さといも…100g ご飯…100g 塩…適量

あんこ、きな粉(砂糖・塩)、青のり…それぞれ適量

◆作り方

- ①円空さといもをゆでる。
- ②ゆでたさといもとご飯を合わせ、塩をふり、軽くつぶす。
- ③適当な大きさに丸める。
- ④③にあんこ、きな粉をつける。
- ⑤③にあんこを入れ、青のりをまぶす。



アピールポイント: 円空さといもを入れるため、もちもちとした食感になります。

🍥 円空さといもと鶏ミンチのゴマ団子 (料理時間約40分)

関市 塚原美佐子さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・600g 鶏ひき肉・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
サラダ油・・・大さじ1
小麦粉、卵(溶き卵)、ごま・・・各適量
揚げ油
A: 削りかつお節・・・2g
砂糖、酒、しょうゆ・・・各大さじ2 塩・・・少々



◆作り方

- ①円空さといもは、竹串が通るまで皮ごと約15～20分ゆでてざるに上げ、少し冷めたら皮をむく。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、薄切りにした玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。
- ③②にAを回し入れ、ふたをして、汁けがなくなるまで7～8分煮る。
- ④①のさといもを手で握りつぶしながら③に加え、全体に混ぜる。
- ⑤④を4cm位のボール状に丸め、小麦粉→卵→ゴマの順につけ、中温に熱した揚げ油でこんがり揚げる。

アピールポイント: 鶏ひき肉や玉ねぎが円空さといもとよく合い、ゴマが香ばしくてとても美味しいです。

🍥 円空さといものシフォンケーキ (料理時間約60分)

関市 山田佳歩さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・80g 小麦粉・・・65g 卵(L)・・・3個
砂糖・・・55g サラダ油・・・20g
A ラム酒・水・・・各15cc

ホイップ(生)クリーム・・・100cc 砂糖・・・10g ミント・・・少々



◆作り方

- ①円空さといもは、ゆでて皮をむいてつぶす。
- ②卵を白身と黄身に分ける。
- ③白身に半量の砂糖を入れ、メレンゲが立つまでハンドミキサーで泡立てる。
- ④黄身に残りの砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ⑤ サラダ油を④に入れて混ぜ、さらにAを入れて混ぜる。
- ⑥⑤に①の円空さといもを入れて混ぜた後、ふるった小麦粉を入れて混ぜる。
- ⑦⑥に③のメレンゲを3回に分けて混ぜる。
- ⑧15cmのシフォンの型に⑦を入れ、170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑨焼きあがったら逆さにして冷ます。
- ⑩カットしたシフォンケーキをホイップクリームとミントで飾る。

アピールポイント: 焼き上がりの食感は、しっとり、もっちりして美味しいです。



円空さといものピザ(料理時間約30分)

美濃市 塩畑千尋さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・中3～4個

ピザ用チーズ・・・20g

ピザソース・・・適量

★トッピング

玉ねぎ・・・1/4個

ベーコン・・・2枚

ピザ用チーズ・・・適量



◆作り方

- ①円空さといもは、皮をむいて、ゆでてから潰す。
- ②円空さといもが熱いうちに、チーズを入れて混ぜる。(ねっとりとして、ひとつにまとまってくる)。
- ③トッピングの玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは2～3センチ幅に切り、軽く炒めておく。
- ④油をひいたフライパンに、②を薄く丸く広げる。
- ⑤④にピザソースを塗り、③をのせて、チーズを上からかける。
- ⑥ふたをして弱火で焼く。

アピールポイント: 土台の円空さといもの下側が少しカリッとして、中はねっとりしたところが美味しいです。



円空宝袋煮含め(料理時間約30分)

美濃加茂市 板津真理子さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・200g

四角油揚げ・・・8枚

鶏ひき肉・・・50g

しょうが汁、酒・・・各小さじ1 戻した干しいたけ・・・1枚

みつば・・・8本 タコ糸・・・適量

人参・・・1/4本 ごぼう・・・細10cm

A だし汁・・・400cc しょうゆ・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1



◆作り方

- ①円空さといもは、皮をむいて1cm角に切り、湯通しし、ぬめりをとる。
- ②鶏ひき肉はフライパンで、酒、しょうが汁を加えて炒めておく。
- ③しいたけ、人参は粗みじん切り、ごぼうはさがぎにする。
- ④油揚げは一辺を切り、袋状にして油抜きをする。
- ⑤油揚げに里芋、鶏ひき肉、しいたけ、人参、ごぼう、を詰め、茶巾にしてタコ糸で口を結ぶ。
- ⑥鍋に並べAの調味料で20～30分 中火で煮含める。
- ⑦タコ糸を外し、ゆでた三つ葉口を結んで器に盛りつけ、茹でたブロッコリーを添える。

アピールポイント: 煮含めたあげのジューシーさと、中から出てくる宝の数々。

優しい口当たりが、食に感謝の一品です。



円空はなびら蒸し(料理時間約50分)

美濃加茂市 佐伯真理英さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・大4個 鶏ひき肉(もも)・・・150g
 人参・・・中1/3本 しいたけ・・・2枚
 長ねぎ(白い部分)・・・1本 しょうが・・・1/3片
 卵・・・1個 片栗粉・・・大さじ3 塩・・・小さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1 酒・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1/2

★付合せとつゆ

干し芋茎(赤ダツ)・・・5g ほうれん草・・・1/3わ(150g)
 だし汁・・・カップ1. 5杯 白だし、しょうゆ・・・各大さじ1
 みりん、片栗粉・・・各大さじ1



◆作り方

- ①円空さといもは、きれいに洗って丸ごと蒸し、皮をむいて冷ます。
 - ②人参、しいたけ、長ねぎをみじん切りにする。
 - ③ボウルに鶏ひき肉を入れ、片栗粉、塩、しょうゆ、砂糖、酒を加えて混ぜ、②と卵を加えて練り、4等分する。
 - ④①を6～8等分になるように、くし形に切る。ラップの上に、切り口を上にしていかだ状に並べ、片栗粉(分量外)を茶こしでふる。
 - ⑤④の中央部に③のたねを帯状に広げ、巻き寿司を作る要領で、たねを円空さといもでくるんだ状態にラップで形を整え、湯飲み茶碗に入れて、蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸す。
 - ⑥あら熱が取れたら半分に切り、切り口を上にして器に盛り、ほうれん草と芋茎を添え、つゆをかける。
- ★付合せ・つゆを作る
- 1 ほうれん草は色よくゆで、3センチ程度に切っておく。
 - 2 だし汁に白だし、しょうゆ、みりんを加えて煮立てる。その中に、水で戻した芋茎を、長いまま中央部を縛った状態で入れる。
 - 3 弱火で10分程度煮たら、取り出して3cm程度に切っておく。残ったつゆは水溶性片栗粉でとろみをつける。

アピールポイント:大きく丸く煮くずれにくい円空さといもの特徴を生かし、花びら型に仕上げました。



ぽかぽかあったか里芋スープ(料理時間約10分)

各務原市 杉本えつこさん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・8個 だし汁(かつおだし)・・・400cc
 豆乳・・・400cc クコの実・・・12粒

◆作り方

- ①皮をむいた円空さといもをすり下ろす。
- ②①にだし汁と豆乳を合わせたもので加熱する。
- ③クコの実で飾る。



アピールポイント:さといもは滋養強壮効果が強く慢性疲労改善に良いとされ、豆乳は血を補ってくれるとされています。疲れた時でも、短時間で簡単に調理できます。

◆ 円空ごちそうなべ (料理時間約35分)

美濃市 村井康子さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・6～8個
ひき肉(鶏・豚合挽等)・・・150g
ゆずの皮・・・1/4個分
卵・・・1個
白菜・・・2～3枚 ごぼう・・・1/4本 しいたけ・・・4枚
ねぎ・・・2本 豆腐・・・1/2丁
味噌・・・適量 だし・・・800cc 塩・・・少々

◆作り方

- ①円空さといもは皮をむき、1cm幅に切って蒸す。
- ②白菜、ごぼう(薄めのささがき)、しいたけ、ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③豆腐は角切りにし、水を切る。
- ④蒸した円空さといものあら熱を取り、ひき肉、ゆずの皮のみじん切りに、塩少々を混ぜよく練る。
卵も加え、さらに練っておく。
- ⑤沸騰しただし汁に、白菜の芯、ごぼうを入れ、スプーン2本を使って④を団子にして入れる。
- ⑥一煮たちしたら残りの具を入れ、最後に(味を見ながら)味噌を入れる。



アピールポイント: 蒸したさといもはぬるぬるですが、きれいに洗った手で混ぜると意外に団子にしやすい。
味噌は郡上味噌でも美味しいです。

◆ 円空さといもライスバーガー (料理時間約40分)

美濃市 原祥子さん

◆材料(4人分)

円空さといも・・・3～4個 米・・・2合(300g)
豚肉(薄切またはこま切れ)・・・150～200g
ごぼう・・・1本、人参・・・1/2本 こんにゃく・・・100g
水・・・250cc しょうゆ・・・大さじ1 甜麺醬・・・大さじ1
豆板醬・・・小さじ1～2 砂糖・・・大さじ1 ゴマ油・・・大さじ1
油、しょうゆ・・・適量

◆作り方

- ①円空さといもの皮をむき、厚さ5ミリの半月切りにする。
- ②米2合をとぎ、炊飯器に①とともに入れて炊く。
- ③ごぼう、人参の皮をむき、千切りにする。
- ④こんにゃくの水を切った後、細いたんざくに切る。
- ⑤豚肉は1センチ幅に切る。
- ⑥鍋を熱し、ごま油大さじ1を入れ、上記の材料を全て入れ、よく炒める。
- ⑦⑥に水250ccを入れ、しょうゆ、砂糖、甜面醬を各大さじ1、豆板醬を小さじ1加え、汁けがなくなるまで中火で煮る。
- ⑧②が炊き上がったらく練り、好みの大きさに丸く成形する。
- ⑨フライパンに薄く油をひき、⑧の表面をこんがり焼き、はけでしょうゆ(砂糖じょうゆでも良い)をぬる。
- ⑩⑨に⑦の具をはさむ。



アピールポイント: ちょっとピリ辛ですが、ご飯の部分をよく焼くと、外はカリカリ、中はトロツとします。



円空さとも 「えんきち」くん

◆問い合わせ先

JAめぐみの中濃本部 営農経済部

TEL:0575-23-8115

◆発行 岐阜県中濃農林事務所