

# 坂井芋

飯山市木島限定！幻の味！

飯山市立木島小学校  
令和元年度6年 作成

## 坂井芋のおいしさ

普通の里芋よりもやわらかくて、ねばりけがあります。坂井芋はきめがこまかく肉質がいいです。

最初は固かったけど、煮るととても柔らかくなりました。

普通の里芋と比べて粘り気が多く、煮ころがしもすごくおいしかったです。

粘り気が、ふつうの里芋より強かったです。

味がしみていて、おいしかったです。

他県の里芋と食べ比べをしました。煮ころがしを食べた6年生の感想です。

## 坂井芋が貴重な理由はこの2つにある！

### 坂井芋の歴史

飯山市木島地区でしかこの坂井芋は作ることができません。木島の中でも、千曲川沿いの地区でしかこのおいしい味になりません。土が違くと、味が変わります。それは、**さらさらした土**があるからです。

昔、**水害の多い木島**の土地でも育てられるものはないか探したそうです。**江戸時代にお伊勢参り**に行ったときに見つけた芋を持ち帰って植えたところ、おいしい芋ができたそうです。それ以来ここ木島で育てられるようになりました。

### 大きさが味が変わる

一番大きいのが「**親芋**」で、次に大きいのが「**子芋**」で、一番小さいのが「**孫芋**」です。親芋は固くて、農家の人たちは、めったに売りません。でも、その固さを生かして、「**親芋の素揚げ**」にすると、とってもおいしく食べられます。ぜひ、食べてください。（レシピはパンフレットの裏にあります。）



ひとつの株には、**20~30個**くらい収穫できます。

# 坂井芋の絶品料理

# ずっとおいしく 食べられる方法

## 煮っころがし

<材料> 4人分  
 坂井芋・400g 水・2カップ  
 砂糖・大さじ2 煮干し・3~4本  
 しょうゆ・大さじ2 みりん・大さじ1  
 <作り方>



- ①坂井芋の皮をむく。
- ②なべに坂井芋、水、煮干し、調味料を入れ、落としふたをして、中火でゆっくり煮詰める。
- ③煮くずれしやすいので、かき混ぜないで、時々なべをゆする。
- ④坂井芋に、箸がすっと通るようになったら火を止める。煮汁につけたまましばらくおくと、味がしみておいしい。

## 親芋の素揚げ

<材料>  
 坂井芋・適量 片栗粉・適量  
 あげ油・適量 塩・少々  
 <作り方>



- ①坂井芋を洗い、電子レンジにかけて（ゆでてよい）柔らかくし、指でつまむようにして皮をむく
- ②片栗粉をまぶして約180度の油で揚げる。

坂井芋を **みそ汁** に入れても美味しいヨ！！

- ① 坂井芋を買ったら食べる時まで土の中に入れる。
- ② 常温で保存するには **10度から15度** をキープしてください。**5度以下にもならない** ようにしてください。
- ③ 土付きの状態にしておくことが、常温で保存するポイント。坂井芋の表面には、**繊維が毛のようにたくさんあり**、洗おうとしてぬれてしまうと乾きにくくカビがでやすくなってしまいますためです。土はそのままにして倉庫などの日影で保存してください。

# おいしい坂井芋！ 買える場所

**めったに買うことができない坂井芋！**  
 それは、売っている場所が少ないからです。3つの場所で坂井芋を売っていることが分かりました。

① 「生協（コープなごの）」です。県によって売っている時期がちがいますが、11月ごろから売っていることが多いです。

② 「花の駅 千曲川」です。木島の農家のみなさんが売っています。

③ 東京の八王子市にあるアルプススーパーです。



生協の坂井芋

**おいしい坂井芋を買ってみてください。**

# 私たちが育ててきた様子

5月 種芋植え！

8月 土寄せ！



坂井芋の育て方を教えてくださった佐藤嘉一さん



10月 芋掘り！



収穫した後の達成感！