

やましらの旬の野菜

えびいも

きめが細かく煮崩れしにくいのが特徴です。煮ると里芋と違い、もっちりホクホクの食感を楽しんでいただけます。

※山城地域の主な生産地：京田辺市・木津川市・精華町等

元々曲がりやすい性質はあるんだけど、生産者が土を入れて丁寧に育てているから、海老のような姿になるんだよ！



土の中ではお芋が大きくなっているかな？



大きくなっていく様子

葉が大きくなってきたよ！

まだ小さい赤ちゃんだね！



孫いも

←土の中のえびいもの様子

えびいものあんかけ



「やましる郷土食暦より提供」

【材料】(4人分)

えびいも 4個
塩 大さじ1
揚げ油 適宜
片栗粉 大さじ2

A だし汁(かつお) 500 cc
酒 80 cc
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2

B だし汁(かつお) 100 cc
薄口醤油 大さじ2
みりん 大さじ1/2
水溶き片栗粉 大さじ2
しょうが汁 大さじ1
柚子 適宜

ひと口メモ

かしらいも
頭芋の雑煮



親芋も正月の雑煮の「頭芋」としてつかわれています。人のかしらになるようにと、大きな頭芋を切らずに入れ、地に根をはるように、円満に暮らせるようにと、だいこんの輪切りを入れ、餅は丸餅を使います。

「やましる郷土食暦より提供」

※レシピは配布していますので、ご自由にお取りください。