

畿央大学
健康栄養学科の
学生が考えた

味間いも アイデアレシピ

🍷 味間いもレシピ開発プロジェクト 🍴



味間いも



★味間いもの歴史

昭和初期に奈良県農事試験場（現在の奈良県農業研究開発センター）において、研修生として里いもの品種比較試験に携わった田原本町味間の生産者が、最も有望な品種を譲り受け、生産、維持されてきました。当時、里いもは主として自家消費用とされていたため、優良品種といえども味間の人々の関心は低く、栽培が広がることはありませんでした。昭和30年代中頃、味間出身の日本を代表する企業の重役が、社長にその里いもを毎年歳暮として贈り届けたという逸話が地元で語り継がれており、その頃から次第に栽培が広がりました。いつのころからか「味間いも」と呼ばれ、大切に種いもを受け継ぎ生産されています。平成26年12月、奈良県により大和の伝統野菜として「大和野菜」に認定されました。

★味間いもの特徴

ねっとりしたとろける食感とコクがあり、煮ころがしをはじめ田楽や蒸しいも、味噌汁など幅広く料理に使うことができるのが特徴です。

もくじ

揚げいももち(明太マヨ)【町長賞】	……………3	味間いもチヂミ	……………16
ココナッツ風味 しっとり味間いもケーキ 【農業振興推進協議会長賞】	……………4	味間いもドッグ	……………17
味間いもと白味噌の和風ドリア【教育長賞】	……………5	和洋混合！味間いもグラタン	……………18
味間いもジェラート	……………6	味間いもライスバーガー	……………19
味間いものから揚げ	……………7	味間いもの味噌チーズコロケ	……………20
味間いもアイスクリーム	……………8	味間いもバーガー	……………21
味間いものとろっティーヤ	……………9	味なソース(グラタンバージョン)	……………22
味間いものみたらしだんご	……………10	もちもち抹茶蒸しパン	……………23
味間いものチーズもち	……………11	味間いものカレーチーズ春巻き	……………24
味間いももち おかずver.	……………12	たこ焼きに憧れた味間いも	……………25
味間いももち おやつver.	……………13	あじまコーヒー	……………26
味間いももち(砂糖醤油)	……………14	SWEET AJIMAIMO PIE	……………27
味間いももち(バター醤油)	……………15	受賞者インタビュー	……………28
		やどかり市にて	……………30
		ごあいさつ	……………31



町長賞

揚げいももち(明太マヨ)

中身は若者が好きな明太マヨネーズにしました。明太マヨネーズは手作りすると明太子が多くおいしいですが、時間がないときは市販の明太マヨネーズでも作ることができます。



健康栄養学科4回生 山田 舞

＜栄養価＞1人分	
エネルギー	… 121kcal
タンパク質	… 3.3g
脂質	… 5.4g
炭水化物	… 14.8g
食塩相当量	… 0.7g

材料(4人分(4個))

【揚げいももち】

味間いも …… 200g
 片栗粉 …… 30g
 パン粉 …… 適量
 揚げ油 …… 適量

【明太マヨ】

明太子 …… 40g
 マヨネーズ …… 15g

作り方

- ①味間いもを水でしっかり洗い、皮ごと茹でる。柔らかくなったら、皮をむく。(先に茹でると、皮がむきやすくなります)
- ②皮をむいた味間いもをマッシャーで潰し、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③②で明太マヨを包み、成形する。(手に水をつけると、芋がひっつかず丸めやすいです)
- ④③にパン粉をしっかりつけ、180度の油できつね色になるまで揚げて、完成。



ココナッツ風味 しっとり味間いもケーキ

農業振興推進協議会長賞

味間いも独特の風味と食感を生かし、変わったスイーツが作れないかと思い、たどり着きました。いもをたくさん使用し、いもらしさをしっかり出しつつ、ココナッツミルクでまろやかなスイーツに仕上げました。また、カットしたバナナを生地に混ぜ込むことでバナナの甘味が広がり、より食べやすい味になるようにしました。ポイントは、バナナをミキサーにかけないことです。ミキサーで簡単に作れるので、ちょっとした手作りおやつにおすすめです。



健康栄養学科3回生 植園 明子
健康栄養学科3回生 片岡 里奈

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 270kcal
タンパク質	… 7g
脂質	… 11.8g
炭水化物	… 35.2g
食塩相当量	… 0.2g

材料(約6切れ)

味間いも
… 200～230g

ココナッツミルク
… 200g

砂糖 … 70g

卵 … L3個(M4個)

上新粉 … 30g

バナナ … 1本

バニラアイス
… 240g

作り方

- ①味間いもを水でよく洗い、ぐるりと1周切れ目を入れておく。鍋にいもがつかるくらいの水を入れ、沸騰させて15分ほど柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったら水にさらし、手で触れるくらいになったら皮をむく。
- ②ココナッツミルクが固まっている場合は、容器に移してレンジで温めて溶かしておく。
- ③オーブンを180度に予熱しておく。
- ④①と②、砂糖、卵、上新粉をまとめてミキサーにかける。
(多い場合は2回に分けて行う)
- ⑤バナナ半分を輪切りにし、残りの1/4はいちよう切りにして④の生地に混ぜる。
- ⑥型にクッキングシートを敷いて⑤を流し入れ、残りのバナナを斜めに薄切りにして並べる。
- ⑦180度に予熱したオーブンで30分焼き(バナナが焦げそうなら途中でアルミホイルをかぶせる)、冷めてから冷蔵庫で冷やす。
- ⑧食べるときはバニラアイスを添える。



味間いもと白味噌の和風ドリア

教育長賞

白味噌と醤油ベースの味付けにすることで、味間いもとよく合う和風の味になっています。小麦粉でホワイトソースを作らず、潰した絹ごし豆腐と味間いもから出るとろみでソースを作る事で、味間いもの美味しさを最大限に生かした簡単なメニューになっています。



健康栄養学科3回生 小西 舞佳

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 650kcal
タンパク質	… 29.2g
脂質	… 20.8g
炭水化物	… 82.7g
食塩相当量	… 2.8g

材料(4人分)

鶏もも肉 …………… 250g
 大和太ネギ …………… 1本
 味間いも …… 5~6個(225g)
 蓮根 …………… 40g
 調合油 …………… 3g
 ミニトマト …………… 6個
 ピザ用チーズ …… 適量
 ごはん …………… 800g
 【ホワイトソース】
 絹ごし豆腐 …………… 1丁
 牛乳 …………… 200ml
 白味噌 …………… 大さじ4
 醤油 …………… 小さじ1
 こしょう …………… 少々

作り方

- ①鶏もも肉はひと口大、大和太ネギは5cmのぶつ切り、蓮根は7mm角に切る。
- ②茹でて皮をむいた味間いもは1cmの厚さの輪切りにする。
- ③フライパンに油をひき①を炒める。
- ④③にホワイトソースの材料を入れ、煮込む。
- ⑤④に味間いもを入れ、こしょうで味を整える。
- ⑥グラタン皿にごはんをしき⑤をかける。
- ⑦半分に切ったミニトマトとピザ用チーズをふりかけ、180度のオーブンで15分焼く。

味間いもジェラート

味間いもの粘りと口当たりの良さを生かした、和風ジェラートです!! ナッツを加えることで、食感の違いをお楽しみください!! また、アレンジとして黒糖シロップをかけてお召し上がりください。冷凍なので長期保存が効き、作り置きができます。



健康栄養学科4回生 上垣 亜由美

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 157kcal
タンパク質	… 3g
脂質	… 6.3g
炭水化物	… 23g
食塩相当量	… 0.1g

材料(基準量)

味間いも	… 400g
牛乳	… 150g
生クリーム	… 50g
ざらめ(砂糖)	60g
クルミ	… 10g
アーモンド	… 10g
【黒糖シロップ】	
黒糖	… 15g
水	… 5g

作り方

- ①味間いもをよく洗い、皮をむき、一口大に切る。
- ②①の味間いもを鍋に移し、つかるくらいの水を加え、弱火で15～20分、柔らかくなるまで煮る。
- ③煮えたら、粗熱をとり、煮汁を捨てる。
- ④クルミ、アーモンドは、麺棒で荒く潰しておく。
- ⑤③の味間いも、牛乳、生クリーム、ざらめ(砂糖)を形が残らないようミキサーにかけ、④を加えて混ぜ、容器に入れる。
- ⑥冷凍庫に入れて冷やし、ジェラート状にする。
- ⑦盛付けて、黒糖シロップをかける。

味間いものから揚げ

味間いもの素材を生かした一品です。どれも丁度良い塩加減で、病みつきになります!!
とっても手軽で、アレンジも簡単です。



健康栄養学科3回生 小川 夕里奈
健康栄養学科3回生 近藤 亜唯

<栄養価> 1人分
(梅昆布 / カレー / のり塩)
エネルギー … 190 / 192 / 189kcal
タンパク質 … 2.5 / 2.6 / 2.6g
脂質 … 5.3 / 5.4 / 5.3 g
炭水化物 … 32.4 / 32.6 / 32.2 g
食塩相当量 … 1 / 0.5 / 0.5 g

材料(1人分)

味間いも …… 100g
片栗粉 …… 12g
小麦粉 …… 12g
油 …… 5g
【梅昆布味】
梅昆布茶 …… 1g
【カレー味】
カレー粉 …… 0.4g
ブイヨン(コンソメ) … 0.8g
【のり塩味】
塩 …… 0.5g
青のり …… 0.5g

作り方

- ①味間いもの皮をむき、一口大の乱切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②茹であがったいものに片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ③油で色づくまで揚げる。
- ④揚げた味間いもをそれぞれ、のり塩、カレー粉、梅昆布茶で味付けして、完成!

味間いもアイスクリーム

特徴として一個分につき1.9gの食物繊維が含まれています。市販のアイスクリームには含まれていないため、普段の食事でも不足しがちな食物繊維をおやつから取れるのが魅力です。普通のアイスクリームに比べて、いもアイスクリームは低脂肪・低エネルギーです。



健康栄養学科3回生 秋山 彩乃
健康栄養学科3回生 岡田 知佳

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 213kcal
タンパク質	… 3.1g
脂質	… 6.8g
炭水化物	… 35.9g
食塩相当量	… 0.2g

材料(4人分)

パイナップル …… 60g
アメリカンチェリー …… 4個
(時期でないときはゴールデンキウイ…1個)
オレンジ …… 1/2個
ウエハース …… 4本
【アイスクリーム】
味間いも皮付き …… 250g
砂糖 …… 60g
牛乳 …… 150ml
塩 …… 1つまみ
バニラエッセンス … 適量
【生クリーム】
生クリーム …… 40g
砂糖 …… 5g

作り方

- ①味間いもをよく洗い、電子レンジ500Wで約10分加熱する。
- ②皮をむき、熱いうちに、木べらで滑らかになるまで潰して混ぜる。(※加熱したいもの皮むきは、冷水につけながら、もしくは水で流しながらだと楽における。)
- ③②に砂糖、牛乳、塩、バニラエッセンスを入れ、混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で4時間以上凍らせる。(できれば固まる前に一回混ぜておくと良い。できなくてもOK)
- ⑤食べる約30分前には冷蔵庫から出して混ぜ、まとまりが出てきたら完成。
- ⑥生クリームに砂糖を入れて、ハンドミキサーで角が立つ程度に混ぜる。
- ⑦カップにウエハース1本分を手で割り入れる。アイスクリームディッシャーで1杯分をカップに入れる。フルーツ、生クリームをのせて完成。

味間いものとろっティーヤ

和風なイメージが強い味間いものを、洋風にお洒落に仕上げました。外はカリカリ、中はトロトロの味間いものを、他の食材がしっかりと引き立たせます。見た目の色にも工夫した、小腹がすいた時にも食べやすい手軽な一品です。



健康栄養学科3回生 増井 宏樹
健康栄養学科3回生 瀬村 篤樹
健康栄養学科3回生 長友 伸之

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 276kcal
タンパク質	… 8.2g
脂質	… 11.6g
炭水化物	… 30.3g
食塩相当量	… 0.4g

材料(1個分)

味間いも	… 60g
サラダ菜	… 2枚
ベーコン	… 2枚
トルティーヤ生地	… 1枚

【チーズソース】

チェダーチーズ	30g
バター	… 5g
小麦粉	… 5g
牛乳	… 60g

作り方

- ①味間いもの皮をむき、熱湯で竹串が通る程度の固さになるまで茹でる。
 - ②①をマッシャーで潰して成形し、多めの油をひいたフライパンで揚げるように焼く。
 - ③トルティーヤの皮にチーズソースを塗り、その上にサラダ菜、焼いたベーコン、味間いものをのせて生地を巻いて完成!!
- ## 【チーズソース】
- ①小さめの鍋にバターと小麦粉を入れ、バターを溶かしながら弱火で炒める。
 - ②牛乳を少しずつ加えながら、ダマにならないように混ぜ合わせる。
 - ③チェダーチーズを加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。

味間いものみたらしだんご

和菓子でありながら、食物繊維が取れます。ごはんが家で余ってしまったという時に気軽に作っていただけるように考えました。簡単で健康にも良いものをと考えて作りました。



健康栄養学科3回生 赤理 友菜

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 137kcal
タンパク質	… 1.2g
脂質	… 0.1g
炭水化物	… 32.3g
食塩相当量	… 0.7g

材料(5人分)

ごはん …… 100g
味間いも …… 120g
片栗粉 … 大さじ3.5

【たれ】

水 …… 60ml
みりん …… 大さじ1
濃口醤油 … 大さじ1.5
砂糖 …… 45g
片栗粉 …… 大さじ1
めんつゆ …… 2ml

作り方

- ①いもは皮をむき、小さく切って竹串が通るまで茹でる。できたら水を切り、熱いうちにボウルに移し、マッシャーで滑らかになるまで潰す。
- ②温かいごはんをボウルに入れて潰し、片栗粉大さじ2.5を加えてこねる。
- ③①を②のボウルに入れて残りの片栗粉大さじ1を加え、手でこねる。
- ④生地がまとまったら少し冷まし、手水をしながらこねる。
- ⑤生地が滑らかになったら一口大にちぎって丸め、沸騰した湯に入れ、浮いてくるまで煮る。
- ⑥煮ている間に、たれの調味料を鍋に入れて弱火にかけ、木べらで絶えずかき混ぜる。
- ⑦とろみがついたら火からおろす。
- ⑧⑤を冷水に取り水で洗い、表面のぬめりを取ってつんとさせる。
- ⑨⑧をザルに取り、串に刺してみたらしのたれをかけて完成。

味間いものチーズもち

味間いも特有の粘りを生かし、お餅のように仕上げました。
カリッとした食感の中に広がる、味間いもとチーズの食感や
風味を楽しんで下さい。



健康栄養学科3回生 赤理 友菜

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 203kcal
タンパク質	… 2.7g
脂質	… 16.7g
炭水化物	… 10.1g
食塩相当量	… 0.4g

材料(4人分)

味間いも	… 170g
生クリーム	… 20g
塩こしょう	… 少々
とろけるチーズ	… 30g
片栗粉	… 12g
バター	… 12g
揚げ油	… 適宜
のり	… 2g
片栗粉	… 適量

作り方

- ①味間いもは皮をむき、小さく切って竹串が通るまで茹で、水気を切って熱いうちにボウルに移す。
- ②マッシャーで滑らかになるまで潰し、生クリーム、塩こしょう、片栗粉の順に混ぜる。
- ③手に片栗粉をつけながら②を丸め、中にとろけるチーズを包み小判型にする。(真ん中を少しへこませる)
- ④フライパンに1/3ほどの油(つかるくらい)を入れ、180度になったら③を入れて揚げ焼きにする。
- ⑤お好みでのりを巻き、バターをのせて完成。

味間いもち おかず ver.

味間いもち特有の粘り強さを生かして、茹でたいもをよく潰し、練ったいもを餅状にして具材を詰め込み、おやき風に仕上げました。モチモチとした食感が楽しめ、ベーコンの香ばしさがより旨味を引き出してくれています。家庭でも味間いもちを味わって頂けるよう、お弁当のおかずの一品に、小腹が空いたときにと、手軽で食べやすいよう作りました。



健康栄養学科3回生 植園 明子
健康栄養学科3回生 片岡 里奈

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 105kcal
タンパク質	… 3.1g
脂質	… 4.4g
炭水化物	… 13.6g
食塩相当量	… 0.4g

材料(4人分)

【生地】

味間いもち …… 250g
片栗粉 …… 15g
豆乳 …… 15cc
塩 …… 1g
こしょう …… 少々

【具材】

枝豆 …… 12g
ベーコン …… 15g
ピザ用チーズ …… 6g
マーガリン …… 6g
濃口醤油 …… 3g

作り方

- ①味間いもちを水でよく洗い、ぐるりと1周切れ目を入れておく。鍋にいもがつかるくらいの水を入れ、沸騰させて15分ほど柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったら水にさらし、手で触れるくらいになったら皮をむく。
- ②温かいうちに①をマッシャーで潰し、すりこぎで練る。
- ③②に片栗粉、豆乳を加え混ぜる。
- ④③に塩、こしょうを加え、味をつける。
- ⑤4等分にして、中に枝豆、ベーコン、チーズを入れて平たく丸める。
- ⑥温めたフライパンにマーガリンを広げて⑤を焼く。
- ⑦最後に醤油で味を付ける。

味間いもち おやつ ver.

あんことカシューナッツという意外な組み合わせですが、和菓子のようなおいしさです。小腹が空いたときにお子様と一緒に手作りし、おやつとして手軽で食べやすいよう作りました。



健康栄養学科3回生 植園 明子
健康栄養学科3回生 片岡 里奈

<栄養価> 1人分
エネルギー … 92kcal
タンパク質 …… 2.3g
脂質 …………… 2g
炭水化物 …… 16.5g
食塩相当量 …… 0g

材料(4人分)

【生地】

味間いもち …… 250g
片栗粉 …………… 15g
豆乳 …………… 15cc
砂糖 …………… 7.5g

【具材】

こしあん …… 40g
カシューナッツ …… 6g
調合油 …………… 4g

作り方

- ①味間いもちを水でよく洗い、ぐるりと1周切れ目を入れておく。鍋にいもちがつかるくらいの水を入れ、沸騰させて15分ほど柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったら水にさらし、手で触れるくらいになったら皮をむく。
- ②温かいうちに①をマッシャーで潰し、すりこぎで練る。
- ③②に片栗粉、豆乳を加え混ぜる。
- ④③に砂糖を加え、味を付ける。
- ⑤4等分にし、こしあんと軽く砕いたカシューナッツを中に入れ、平たく丸めて油で焼く。

味間いももち（砂糖醤油）

味間いもの食感を生かし、みたらし団子をイメージして作りました。いももちなので、串に刺す手間が省けるので楽チンです。お子様と一緒に楽しんで作れるほど簡単で、おやつに最適です。



健康栄養学科4回生 山田 舞

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 96kcal
タンパク質	… 0.9g
脂質	… 3.1g
炭水化物	… 16g
食塩相当量	… 0.3g

材料(4人分(4個))

味間いも …… 200g
片栗粉 …… 30g
サラダ油 … 大さじ1

【砂糖醤油】

濃口醤油 …… 9g
砂糖 …… 9g
みりん …… 6g
酒 …… 3g

作り方

- ①味間いもを水でしっかり洗い、皮ごと茹でる。柔らかくなったら、皮をむく。(先に茹でると皮がむきやすい)
- ②皮をむいた味間いもをマッシャーで潰し、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③成形した②を油を引いたフライパンでこんがり焼く。(手に水をつけると、いもが手にひっつかず丸めやすい)
- ④③にタレをからませて、完成。

味間いももち (バター醤油)

バターの風味と醤油の香ばしさが特徴です。簡単に作ることができるので、お子様と一緒に楽しんで作ることができ、おやつに最適です。



健康栄養学科4回生 山田 舞

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 79kcal
タンパク質	… 1.1g
脂質	… 2.5g
炭水化物	… 13.2g
食塩相当量	… 0.7g

材料(4人分(4個))

味間いも …… 200g
片栗粉 …… 30g
塩 …… 少々
サラダ油 … 大さじ1

【バター醤油】

濃口醤油 … 大さじ2
バター …… 6g

作り方

- ①味間いもを水でしっかり洗い、皮ごと茹でる。柔らかくなったら、皮をむく。(先に茹でると皮がむきやすい)
- ②皮をむいた味間いもをマッシャーで潰し、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③成形した②をバターを引いたフライパンでこんがり焼く。(手に水をつけると、いもが手にひっつかず丸めやすい)
- ④③に醤油をからませて、完成。

味間いもちヂミ

味間いもをふんだんに使い、チヂミ風に仕上げました。
外はカリッと、中はモチっとしていて、ごま油の風味が絶妙です！
たれをからめて、お召し上がりください。



健康栄養学科3回生 小川 夕里奈

健康栄養学科3回生 近藤 亜唯

<栄養価> 1人分
エネルギー … 245kcal
タンパク質 …… 5g
脂質 …… 13g
炭水化物 …… 26g
食塩相当量 …… 1.1g

材料(4人分)

【生地】

味間いも …… 220g
小麦粉 …… 50g
片栗粉 …… 30g
卵 …… 2個
人参 …… 70g
にら …… 60g
桜エビ …… 5g
濃口醤油 …… 7g
ごま油 …… 大さじ3

【たれ】

濃口醤油 …… 20g
酢 …… 15g
ごま油 …… 7g

作り方

- ①にらは3cm幅に切り、人参は千切りにする。
- ②味間いもは皮をむき、茹でてすり潰す。
- ③ボールに生地材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにごま油を2/3ひき、油が温まったら生地を流し、両面を焼く。
- ⑤焼けたら、残りのごま油を入れて揚げ焼きにする。
- ⑥両面こんがり焼けたら、完成！
- ⑦たれは、醤油と酢とごま油を混ぜ合わせる。

味間いもドッグ

家庭でも親子で楽しく簡単に作ることができ、味間いもの魅力を引き出した一品です。ウィンナーとの相性がバッチリです！



健康栄養学科4回生 池浦 加奈

<栄養価> 4人分
エネルギー … 746kcal
タンパク質 …… 17.9g
脂質 …………… 45.9g
炭水化物 …… 65.2g
食塩相当量 …… 2.1g

材料(4人分)

味間いも …… 160g
ウィンナー …… 8本
揚げ油 …… 適量
ホットケーキミックス… 50g
牛乳 …… 40g

作り方

- ①味間いもは洗って、皮付きのまま柔らかくなるまで茹でる。
- ②皮をむき、マッシャーで潰す。
- ③ウィンナーは爪楊枝に刺しておく。
- ④②の芋でウィンナーを包み、丸く形を整える。(手に水をつけると、成形しやすい)
- ⑤ボールにホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ⑥④に⑤をつける。全体に生地がつくようにし、薄めにつける。
- ⑦180度に熱した油でさっと揚げる。

和洋混合！味間いもグラタン

どの世代の方にも食べていただけるように、醤油を使って和風の味付けにしました。味間いもの素朴でほっこりとした感じが楽しめるように工夫しています。「味間いもの煮つけ」のリメイク料理としてもおすすめです。



健康栄養学科3回生 青木 萌恵

＜栄養価＞1人分	
エネルギー	… 180kcal
タンパク質	… 8g
脂質	… 8g
炭水化物	… 19.4g
食塩相当量	… 2.7g

材料(4人分)

味間いも	… 280g
だし汁	… 800cc
濃口醤油	… 48g
玉ねぎ	… 120g
人参	… 60g
ピーマン	… 60g
バター	… 20g
小麦粉	… 8g
牛乳	… 160g
鶏がらだし	… 4g
濃口醤油	… 8g
チーズ	… 32g
パン粉	… 4g

作り方

- ①味間いもを1cm角に切る。
- ②味間いもはだし汁で煮て、少し柔らかくなってきたら濃口醤油を加えて煮る。
- ③玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。
- ④バターで玉ねぎ、人参、ピーマンをしんなりとするまで炒め、小麦粉を入れて弱火で粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤④に牛乳を少しずつ加え、とろみがつくまで炒める。
- ⑥⑤を鶏がらだし、濃口しょうゆで味付けをする。
- ⑦耐熱皿に②を並べ、その上に⑥のをのせ、その上にチーズ、パン粉の順にふる。
- ⑧200度のオーブンで15分焼く。

味間いもライスバーガー

味間いもの独特な粘り気を生かしてハンバーグのようにライスのバンズではさみ、和風に仕上げました。老若男女に好まれるバーガーで、気軽に食べられる一品です。



健康栄養学科3回生 内田 有妃子

<栄養価> 1人分
 エネルギー … 424kcal
 タンパク質 …… 9.1g
 脂質 …………… 20.2g
 炭水化物 …… 49.7g
 食塩相当量 …… 1.8g

材料(1人分)

【バンズ】

ごはん …150g
 片栗粉 … 7.5g
 炒りごま … 1g
 ごま油 …… 3g

【豚の生姜焼き】

豚肉 …… 30g
 人参 …… 5g
 えのきだけ…12g
 生姜 …… 1.5g
 砂糖 …… 1g
 濃口醤油 … 3.6g
 みりん …… 3g
 調合油 … 適量

【いもバーグ】

味間いも …1個(50~60g)
 蓮根 …… 7g
 人参 …… 3g
 しめじ …… 5g
 天かす …… 2g
 本だし(顆粒) ……少々
 塩こしょう ……少々
 ポン酢 …… 4g
 青じそ …… 2枚
 水切り大根おろし…10g

作り方

【バンズ】

①ごはんに片栗粉とごまを混ぜ込み、二つに分けて平らに成形する。(同じ大きさに揃える)
 ②フライパンにごま油を半量ひき、①の片面を焼いて、焼目がついて香ばしい匂いがしたら一度取り出す。

③残りの油をひき、もう片面を焼き上げる。

【いもバーグ】

④味間いもは茹でて潰す。
 ⑤蓮根、しめじは粗みじん、人参はみじん切りにする。
 ⑥④、⑤と天かす、本だし、塩こしょうを一つのボウルにまとめ、ハンバーグの形に成形する。
 ⑦崩さないよう両面に少し焦げ目をつけ、焼きあげる。

【バーガー】

⑧豚の生姜焼きを作る。その後、バンズ、青じそ、豚の生姜焼き、バーグ、大根おろし、青じそ、バンズの順に皿にのせ、盛り付ける。(バーグにポン酢をかける。)

味間いもの味噌チーズコロッケ

味間いもの特徴である粘り気を生かしたコロッケです。味間いものもっちり濃厚なうま味を、ほんのり味噌とチーズのコクで引き出しました。中身の食感にこだわり、荒つぶしにしたいもとよくつぶしたいもを混ぜ合わせました。



健康栄養学科3回生 小川 夕里奈

健康栄養学科3回生 近藤 亜唯

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 105kcal
タンパク質	… 3.4g
脂質	… 4.7g
炭水化物	… 12g
食塩相当量	… 0.7g

材料(6人分)

味間いも …… 330g
バター …… 17g
味噌 …… 大さじ1.5
クリームチーズ …… 10g

【衣】

小麦粉 …… 18g
卵 …… 60g
パン粉 …… 18g

作り方

- ①味間いもを柔らかくなるまで茹でる。
- ②温かいうちにマッシャーで潰し、チーズと衣以外の材料を加えて混ぜる。
- ③②を平らな器に移し、6等分に分かれるように型をつけ、冷凍庫で少し冷やす。
- ④成形しやすい固さになったら③を冷凍庫から取り出し、中にチーズを入れて成形する。
- ⑤衣を付け、180度に熱した油できつね色になるまで揚げれば完成。

味間いもバーガー

味間いものおいしさが詰まったコロッケを、さらにおいしく食べていただけるようにバーガーにしました。とろとろサクサクのコロッケとイングリッシュマフィン、そしてソースの相性は最高です。



健康栄養学科3回生 小川 夕里奈
健康栄養学科3回生 近藤 亜唯

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 251kcal
タンパク質	… 8.4g
脂質	… 7g
炭水化物	… 38.7g
食塩相当量	… 2g

材料(4人分)

味間いも …… 330g
バター …… 10g
味噌 …… 大さじ1
クリームチーズ … 10g
キャベツ …… 30g
イングリッシュマフィン…4個
ウスターソース … 32g

【衣】

小麦粉 …… 18g
卵 …… 60g
パン粉 …… 18g

作り方

- ①味間いもを柔らかくなるまで茹でる。
- ②味間いもを茹でている間にキャベツを千切りにしておく。
- ③温かいうちにマッシャーで潰し、クリームチーズと衣以外の材料を加えて混ぜる。
- ④③を平らな器に移して、6等分に分かれるように型をつけて、冷凍庫で少し冷やす。
- ⑤成形しやすい固さになったら④を冷凍庫から取り出し、中にクリームチーズを入れて成形する。
- ⑥衣を付け、180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦イングリッシュマフィンに②をおき、その上に⑥をのせてソースをかけ、イングリッシュマフィンをかぶせたら完成。

味なソース(グラタンバージョン)

味間いもを茹でてから豆乳と煮詰めるだけで、とても簡単に作れます！ホワイトソースだけでなく、カレー粉や味噌を加えて味をつけることで、違った味も楽しめます。グラタンにしたりご飯にかけたりと、アレンジ自由です！



健康栄養学科4回生 山口 明日香

＜栄養価＞1人分	
エネルギー	… 318kcal
タンパク質	… 11.4g
脂質	… 7.7g
炭水化物	… 52.6g
カルシウム	… 108.9mg
食塩相当量	… 1.7g

材料(4人分)

味間いも …… 500g
バター …… 20g
コンソメ …… 1・1/2個
塩 …… 少々
黒こしょう …… 少々
豆乳 …… 400g

作り方

- ①味間いもは洗って、皮つきのまま竹串が通るまで茹で、皮をむき、マッシャーでかたまりが無くなるまで潰す。
- ②鍋にバターを入れ、①と豆乳を加え煮詰める。とろみが出てきたら火を止め、コンソメ、塩こしょうで味付けをする。

☆1cmの厚さに切った玉ねぎとベーコンを炒め、しんなりしてきたら耐熱容器に入れてホワイトソースを加え、とろけるチーズをのせてオーブンで焼くとグラタンにもなります。

もちもち抹茶蒸しパン

味間いもを加えることで、蒸しパンのもちもち感を引き出しました。抹茶と黒豆は味間いもと相性抜群です。他にも、ベースに黒糖やきなこを、黒豆の代わりにさつまいもや栗の甘露煮などを入れると、バリエーションが広がります。とっても簡単で、朝食やおやつにぴったりです。



健康栄養学科3回生 加田野 葉月

<栄養価> 1人分
エネルギー … 202kcal
タンパク質 …… 5.9g
脂質 …… 3.7g
炭水化物 …… 36g
食塩相当量 …… 0.4g

材料(4個)

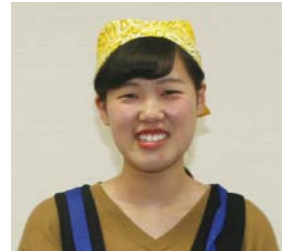
ホットケーキミックス粉 … 100g
味間いも …… 2個(100~120g)
牛乳 …… 80cc
卵 …… 1個
砂糖 …… 30g
抹茶 … 小さじ3/4(お好みの量で)
黒豆 …… 65g

作り方

- ① 茹でた味間いもを潰し、そこに黒豆以外の材料を加えて混ぜる。
- ② 混ぜ合わせた①に黒豆を入れて混ぜ、型に流す。
- ③ 電子レンジで約4分(500W)温めて、出来上がり。

味間いものカレーチーズ春巻き

春巻きの皮のパリっとした食感と味間いもの粘り気を楽しんでもらえます。また、カレーとチーズの組み合わせは、子どもから大人まで幅広い世代に好まれる一品です。



健康栄養学科3回生 大野 梓紗

<栄養価> 1人分	
エネルギー	… 196kcal
タンパク質	… 6.0g
脂質	… 13.1g
炭水化物	… 12.4g
食塩相当量	… 0.6g

材料(4人前)

味間いも	… 80g
鶏ひき肉	… 40g
たまねぎ	… 80g
ピーマン	… 20g
醤油	… 8g
カレー粉	… 4g
炒め油	… 4g
揚げ油	… 28g
チーズ	… 40g
春巻きの皮	… 4枚

作り方

- ①味間いもの皮をむき、柔らかくなるまで茹でて漬しておく。
- ②たまねぎとピーマンをみじん切りにする。フライパンに油を熱し、たまねぎとピーマン、鶏ひき肉を炒め、カレー粉と醤油で味付けをする。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④チーズを③で包み、それを春巻きの皮で巻き、油で揚げる。

たこ焼きに憧れた味間いも

味間いもを使い、たこ焼き風アレンジしました。周りはカリッとして、中のチーズと味間いもの相性が絶妙です。作り方がとても簡単で、お子様と一緒に作ることができます。



健康栄養学科4回生 佐々野 優希

＜栄養価＞1人分	
エネルギー	… 363kcal
タンパク質	… 14.1g
脂質	… 17g
炭水化物	… 37.6g
食塩相当量	… 1.1g

材料(1人分(6個))

味間いも …… 120g
茹でだこ …… 20g
生パン粉 …… 25g
マヨネーズ … 14g(大さじ1)
スライスチーズ …18g(1枚)
小麦粉(表面にまぶす) … 12g
揚げ油 …… 適量

【トッピング】

マヨネーズ …… 適量
お好みソース … 適量
鰹節 …… 適量
青のり …… 適量

作り方

- ①味間いもを洗い、水で濡らしたクッキングペーパーに包む。さらにラップで包み、電子レンジ(500W)で8分加熱する。
- ②①の味間いもを水につけながら皮を取り、潰す。
- ③潰した味間いもにマヨネーズとパン粉をよく混ぜ合わせる。
- ④茹でだことチーズを③で包み、丸く成形する。
- ⑤フライパンに1cmほど油を入れ、④を転がしながら揚げ焼きにする。
- ⑥トッピングにマヨネーズ・お好みソース・鰹節・青のりをかける。

あじまコーヒー

あ〜甘いものが飲みたい、そんなときにぜひ飲んでほしい一杯です。味間いもには食物繊維が含まれており、ドリンクにすることで気軽に摂取することができます。



健康栄養学科3回生 浅田 菜摘

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 118kcal
タンパク質	… 2.1g
脂質	… 4.8g
炭水化物	… 16.7g
食塩相当量	… 0.2g

材料(4人分)

味間いも …… 50g
生クリーム … 30ml
クリームチーズ … 30g
砂糖 …… 10g
微糖コーヒー … 600ml
氷 …… 1個
ミント …… 1枚

作り方

- ①味間いもが柔らかくなるまで茹でる。
- ②①をフードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。
- ③②にクリームチーズを加え、またペースト状にする。
- ④ボウルに生クリームと砂糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
- ⑤④にツノが立ってきたら、③を加えハンドミキサーで混ぜる。
- ⑥カップに氷1個と微糖コーヒーを入れ、上から絞り袋に入れた⑤をうすまき状にのせていく。
- ⑦最後にミントを添える。

SWEET AJIMAIMO PIE

定番のスイートポテトパイを味間いもでもできないかと思ひ考案しました。柔らかくて優しい甘さのいも餡がたっぷり入った贅沢なパイです。餡に混ぜ込んだレーズンがアクセントになっています。材料はシンプルで作りやすく、お好みで生クリームを牛乳や豆乳に代えることもできます。



健康栄養学科3回生 植園 明子
健康栄養学科3回生 片岡 里奈

＜栄養価＞ 1人分	
エネルギー	… 336kcal
タンパク質	… 6.1g
脂質	… 20.8g
炭水化物	… 32.1g
食塩相当量	… 0.8g

材料(6~8個分)

味間いも	… 250g
砂糖	… 30g
生クリーム	… 25g
レーズン	… 50g
パイシート	… 4枚
卵黄	… 1個分

作り方

- ①味間いもを水でよく洗い、ぐるりと1周切れ目を入れておく。鍋にいもがかかるくらいの水を入れ、沸騰させて15分ほど茹でる。茹であがったら水にさらし、手で触れるくらいになったら皮をむきボウルに入れる。熱いうちにフォークなどで潰す。
- ②レーズンは湯通ししておく。
- ③オーブンを200度に予熱しておく。
- ④①に砂糖、生クリームを加えて混ぜる。最後に②も加えて混ぜる。
- ⑤パイシートを好きな大きさに2枚1セットに切り、上にかぶせる方に切れ込みを入れておく。
- ⑥④をパイで包み、ふちをフォークで押さえておく。
- ⑦少量の水を加えた卵黄をパイに塗り、200度に予熱したオーブンで20分焼く。



町長賞受賞者へインタビュー

揚げいもち(明太マヨ)

- Q** 町長賞の発表を聞いたときの感想は？
- A** 自分の名前が呼ばれるとは思わず、とてもびっくりしました。その後、実感がわき、喜びが込み上げてきました。
- Q** このメニューで苦労したことは？
- A** 丁度良いモチモチ感になるように、味間いもと片栗粉の割合を見つけることです。
- Q** 今回のメニュー開発を通して学んだことは？
- A** 一つの材料でこれほど多くの料理ができるのかと、アイデア料理を見て勉強になりました。
- Q** 来年度、メニュー開発に挑戦する後輩へ一言
- A** とても良い経験になると思いますので、ぜひ参加してみてください。





農業振興推進協議会長賞受賞者へインタビュー

ココナッツ風味しっとり味間いもケーキ

- Q** 農業振興推進協議会長賞の発表を聞いたときの感想は？
- A** “驚き”が大きかったです。賞を取りたい気持ちを抱いていましたが、期待しすぎてはいけなかったと思っていたので、名前を呼ばれた時の最初の一言は「ほんまに!？」でした。
- Q** このメニューで苦労したことは？
- A** いもらしさを残しつつ、甘さも出したかったので、砂糖の分量を変えてみたり、バナナを加えてみたりと試行錯誤を繰り返したことです。
- Q** 今回のメニュー開発を通して学んだことは？
- A** 新しいものを作り出すには、柔軟な発想と何でも実行してみる行動力が必要なのだと思ってきました。思いついたことをできるだけ行動に移してみることで、新たなひらめきが生まれました。
- Q** 来年度、メニュー開発に挑戦する後輩へ一言
- A** あまりかたかく考えずに、自由に考えてみるとういかもしれません。



教育長賞受賞者へインタビュー

味間いもと白味噌の和風ドリア

- Q** 教育長賞の発表を聞いたときの感想は？
- A** 一番先に出た感情は「驚き」でした。一瞬驚きで頭が真っ白になった後、少しずつ嬉しさが込み上げてきました。
- Q** このメニューで苦労したことは？
- A** ホワイトソースを小麦粉は使用せず味間いものとりみ成分の特性を生かして作ったことです。
- Q** 今回のメニュー開発を通して学んだことは？
- A** 家庭を対象としたレシピ作りや1つの食材に焦点を当てたメニュー開発は、貴重な経験でした。
- Q** 来年度、メニュー開発に挑戦する後輩へ一言
- A** 自分が作りたいものだけでなくニーズを考えることが大切です。販売するのなら短時間でできコストパフォーマンスの良いものを、家庭向けなら簡単に作れるものを根底に考えました。



「やどかり市(11/3)」で試食していただきました

田原本町では、近鉄田原本駅前を盛り上げようと、「やどかり市」が春(4月)と秋(11月)に同駅周辺で開催されています。駅前にある店舗に加え、空き店舗や駐車場などを利用して飲食や雑貨を扱う店が出店されています。空き店舗を借りて売り場を設けたことから「やどかり」と名付け、2013年秋から始まりました。「やどかり市」では、畿央大学の学生が考案した味間いものメニュー2品を来場者に試食いただきました。



味間いもケーキ



味間いももち(バター醤油)



多くの皆さまのご来場ありがとうございました



ごあいさつ

このたび、畿央大学の皆様のご協力により、「味間いもアイデアレシピ」が発行されるはこびとなりました。発行に際し、ご尽力いただきました皆様には、厚く御礼申し上げます。

さて、「味間いも」は、里いもの中でも特にねっとりしたとろける食感とコクがあることが特徴で、田原本町の南東に位置する味間地区で戦前から大切に栽培されてきたことから、奈良県の「大和の伝統野菜」として平成26年12月に認定されました。この「味間いも」を田原本町の特産物として位置づけ、多くの皆様はその美味しさをお伝えしたいと考えております。学生の柔軟なアイデアから生まれたこのレシピ集を利用し、献立などの参考にいただければ幸いです。



田原本町長
森 章浩

畿央大学と田原本町は今年の7月、「包括的な連携協定」を交わしました。今回、食品開発に興味をもつ健康栄養学科の3~4年生21名が、田原本町の伝統野菜の味間いもを使ったメニュー開発プロジェクトに取り組み、25品を考案してくれました。受賞した3品(町長賞・農業振興推進協議会長賞、教育長賞)はもちろん、他も完成度が高く、学生たちの工夫が窺えました。学生たちがこの活動で得た経験はかけがえないもので、今後に必ず生きるものだと思っています。このような機会を与えていただきました田原本町の関係者の皆様に御礼を申し上げます。




畿央大学 健康科学部
健康栄養学科長
小西 洋太郎


味間いもは、他の里いもよりも粘りがあるのが特徴です。当初は、使用する機会が少ない里いもに悪戦苦闘の様子でしたが、今回健康栄養学科の学生が考案したレシピは、これが里いも…と皆様に驚いていただけるような様々なレシピに仕上がりました。市販していただいても恥ずかしくない仕上がりになりましたと思います。学生の思いが詰まったレシピを是非お試しください。このような機会を与えて頂きました関係の方々に御礼申し上げます。



畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
上地 加容子
中村 華代 隅蔵 菜海 中橋 寿美枝

 畿央大学
KIO UNIVERSITY

×

 田原本町

発行月 2017年2月

監修 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
上地加容子
中村華代 隅蔵菜海 中橋寿美枝

協力  田原本町

冊子掲載レシピについては、畿央大学の許可無く無断で商品化する事を禁じます