



写真・文・調理  
 姫野 昭祐  
 野菜ソムリエ Pro.  
 特産課  
 ファーマーズマーケット  
 きてか〜な 店長

今月の食材

# サツマイモのつる(芋づる)

しゅん み りょく つう しん  
**旬の味緑通信**



ホームページから  
 ご覧いただけます!  
 バックナンバーも  
 公開中!!

美味しい時期 8、9月 産地 近江八幡ほか 分類 ヒルガオ科サツマイモ属

## 特徴

サツマイモの地上部分に伸びた茎の部分で、先に葉をつけています。サトイモで言うところのズイキのようなものです。アク抜き不要なつる専用品種も登場しています。

## 栄養成分

一般的には鉄分・カルシウムといったミネラル類やビタミンC・E・K、そしてβカロテン、食物繊維がほうれん草並みとされています。ポリフェノールやルテインといった成分も含まれているとされます。



## 良いものの見分け方

つる全体にハリがあり、切り口が傷んでいないのが良いとされます。

## 長持ちさせるには

生のものは乾燥しないように袋に入れ、冷蔵庫に入れておきます。なるべく早く調理しましょう。

下ゆでしたものは水気を切り、タッパーなどに入れて冷蔵庫に入れ2~3日で使い切りましょう。

冷凍する場合は、バットなどにラップを敷き、そこにむき出して広げて冷凍し凍ったものを保存袋などに入れて冷凍できます。



## 下ごしらえ

- ① つるの端を爪先でつまみ、手前に引いて薄皮をむきます。茎全体むいてください。
- ② ①を5センチくらいの長さに切り、30分ほど水にさらしアクを抜きます。
- ③ 5分位塩ゆでします。塩は水1リットルに対し25グラムくらいです
- ④ 水にさらして下ごしらえ完了です。

## 食べ方

下ごしらえをしたサツマイモのつるは炒め物や和え物、煮浸し、佃煮などにして食べるのが代表的です。



きてか〜なほかで買えます!



下ごしらえ①

下ごしらえ②

下ごしらえ③

## 味の緑のレシピ

## 下ごしらえ後のササっと2品

### ★サツマイモのつると豚バラ肉炒め

#### ■ 材料

サツマイモのつる 100g、豚バラ肉 100g、  
 にんにく 1かけ、しょう油 大さじ1.5、砂糖 大さじ1、  
 ごま油 お好みで、塩 少々

#### ■ 作り方

- ① 上記下ごしらえしたサツマイモのつるを用意します。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、肉とニンニクを入れ炒めます。
- ③ 肉に火が通れば①を入れて炒めます。
- ④ 砂糖としょう油で味付けて味を整え、火を止めごま油を回しかけます。
- ⑤ 盛り付けてできあがり。

### ★サツマイモのつるのショウガしょう油漬

#### ■ 材料

サツマイモのつる 適量、しょう油 適量、  
 みりん しょう油の1/3、ショウガ 適量

#### ■ 作り方

- ① 上記下ごしらえしたサツマイモのつるを用意します。
- ② ポリ袋に①を入れ、全体が浸るくらいのしょう油や調味料を入れて上をしめてよく揉みます。
- ③ 数時間から1晩おいて味がなじめばできあがり。  
 ★ショウガのかわりにワサビで漬けても合います♪  
 ★下ごしらえが少し手間ですがシャキシャキ感がクセになりますよ〜

