

## 取材を終えて

牧之原市には高品質で安全安心な特産品「自然薯」があります。そのことを多くの人に知ってもらおうと特集を企画しました。

まずは、市民の人たちに自然薯について知ってもらい、食べてもらい、家庭で作ってもらい、自然薯料理で食卓を飾ってもらう。そうすることで、地元の食材である自然薯に愛着が生まれ、郷土の味として守り、育てていこうという気持ちが湧いてくると思います。

特産品は、生産者だけが作るものではありません。地域の人たちが愛着を持ち、アイデアを出し合って広めていくものなのです。

アイデアが形となり、地域ブランドへと成長していきます。それが地域の活性化につながり、まちに潤いを与えてくれます。

牧之原市産自然薯の地域ブランド化への道のりはまだ始まったばかり。これからこの動きが地域に広がり、多くの人に親しまれ、牧之原市産自然薯が全国に誇れる特産品となればと思います。



家族でとろろ汁を作る中島さん一家（中里）。子どもたちはおばあちゃんやお母さんに作り方を教えてもらい、家庭の味を受け継ぎます。

# 家庭で楽しむ郷土の味

自然薯にはとろろ汁をはじめ、揚げ物や酢の物などいろいろな楽しみ方があります。栄養豊富な自然薯を使った料理を家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ねばり3兄弟（4人分）



**材料** 自然薯80g、おくら1本、アロエペラ80g、シーチキン20g、ニンジン・ねぎ・塩・砂糖・ごま・しょうゆ少々

**作り方** ①自然薯は皮を取り、おろし金ですりおろす②おくらを細かく輪切りにする③アロエペラは皮をむき、細かくする④ニンジンは細く千切り、ねぎは小口切りにする⑤シーチキンとごま、塩、砂糖を加え、全部を混ぜ合わせてよく練り、まな板の上でさらにたたいて切り、細かくする⑥梅肉を適量かけて食べる

### 揚げとろ（4人分）



**材料** 自然薯300g、かたくり粉小さじ1杯、塩・唐辛子少々、のり、しその葉

**作り方** ①自然薯は火でざっとあぶり、ヒゲ根を燃やし、たわしでよく洗う②皮ごとおろし金でおろす③すり鉢で2、3分する④卵、かたくり粉、塩、唐辛子を加えてすり込む⑤混ぜ合わせたものを俵状にして、のりやしそで巻く⑥⑤を中温（160度～180度）の油で揚げる

### トロロと豆腐のグラタン（4人分）



**材料** 自然薯200g、豆腐大1丁、卵2個、しょうゆ小さじ1杯、めんつゆ小さじ1杯、バター小さじ2杯、削り節・刻みのり・刻みねぎ適宜

**作り方** ①自然薯はすりおろし、卵をほぐす。豆腐は10分程度水きり②自然薯と卵、しょうゆ、めんつゆ、豆腐を混ぜる③フライパンにバターを小さじ1杯入れて熱し④②を入れる。弱火で時々かき混ぜながら火が通るまで焼く⑤残りのバターを加えて火を止める。皿に盛り付け、のりや削り節、ねぎでトッピング

自然薯はビタミンやミネラルが豊富に含まれるヘルシーな食材。家庭でいろいろな食べ方を試してみてください。



健康づくり  
管理栄養士  
大石純子

お試しください  
家庭でできる自然薯料理