

「京北子宝いも」について

京都市が京都大学及び生産者と連携して開発・導入を進めている京北地域限定で栽培されている「さといも」で、一般公募により名付けられました。多くの小芋を作ることから、子供が少ない地域が子宝に恵まれて活性化するようにとの願いが込められています。

とろみ成分が多くて美味しい、また調理する際に手がかゆくなりにくい等の特徴があります。



サトイモの皮をむくとき手がかゆくなりませんか？

これは、“シュウ酸カルシウム”という物質がサトイモに含まれているためです。

この物質は針状の結晶をしており、それが皮膚に刺さるため、かゆくなると言われています。

しかし、京北子宝いもには、この物質がほとんど含まれていないため、手がかゆくなりにくいと考えられています。

京北子宝いもの簡単料理レシピ



子宝いもの煮ころがし

【材料】2人前

京北子宝いも …… 小8個
 豚バラ肉 …… 100g
 薄口しょうゆ …… 適量
 A 砂糖 …… 適量
 みりん …… 適量
 だしのもと …… 適量

【作り方】

- ①子宝いもを洗って皮をむく。
- ②沸騰した湯に入れて4～5分ゆでて、ざるにあげる。
- ③鍋にAと豚バラ肉、子宝いもを入れ、弱火で10分ほど煮含める。
- ④火を止め、冷めたら完成！

子宝いももち

【材料】2人前(10個)

京北子宝いも …… 小10個
 料理酒 …… 大さじ1
 片栗粉 …… 大さじ1
 塩 …… 適量
 味付けのり …… 5枚
 A 濃口しょうゆ …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 みりん …… 小さじ1

【作り方】

- ①子宝いものゆで方は上記同様
- ②ボウルに入れてつぶし、片栗粉と塩を入れて、餅状に丸める。
- ③フライパンに油を敷いて両面を焼き、Aのたれを絡める。
- ④四角く切った味付けのりを乗せて、お皿に盛れば完成！



子宝いもの和風グラタン

【材料】1人前

京北子宝いも …… 小6個
 ツナ缶 …… 小1缶
 ブロッコリー …… 50g
 卵 …… 1個
 牛乳 …… 150cc
 みそ …… 15g
 とろけるチーズ …… 50g

【作り方】

- ①子宝いものゆで方は上記同様
- ②ゆでた子宝いもを輪切りにする。
- ③ブロッコリーを小房にして、下ゆでする。
- ④卵を溶いて、牛乳・みそと合わせる。
- ⑤耐熱皿に油を敷き、子宝いも・ブロッコリー・ツナを入れ、④を入れて、チーズを乗せオーブントースターで焼いたら完成！



子宝いもを一風変わったデザートにアレンジ！

子宝いもアイス

【作り方】

- ①子宝いものゆで方は上記同様
- ②子宝いも(200g)・砂糖(大さじ5)・牛乳(200cc)・レモン汁(少々)・バニラエッセンスをフードプロセッサに入れ、滑らかになるまでかくはんする。
- ③パットに入れて、冷凍室で凍らせると完成！



子宝いもの チョコトリュフ

【作り方】

- ①子宝いものゆで方は上記同様
- ②子宝いも(150g)が熱いうちにつぶして、細かく刻んだチョコレート(100g)を入れて混ぜる。
- ③ひと口大に丸め、ココアパウダーをまぶせば完成！

