



情報誌
みらの
mirano

JA直売所にGOGO!

JAあさか野
新座農産物
直売センター

JAスタッフおすすめの
農家レストラン&カフェ
菜七色

やみつき!

埼玉の「ヤマトイモ」



Contents

- 2 やみつき!
埼玉のヤマトイモ
- 6 JA直売所にGOGO!
「JAあさか野 新座農産物直売センター」
- 8 プロに聞く! 食材のトリセツ
「ナス」
- 9 JAスタッフおすすめの
農家レストラン&カフェ
「農家レストラン 菜七色」
- 10 JAホットライン
- 12 Present
知っ得! 農の知恵



収穫前、秋には葉が美しく紅葉する



やみつき!

埼玉の ヤマトイモ

埼玉県北部の利根川沿いで栽培される
歴史ある農産物・ヤマトイモ。
昨年の初冬、その伝統を受け継ぎ
収穫作業にいそむ生産者、
小林久次さんの畑を訪ねました。



今号訪れたのは
小林久次さん (66歳)

先代が50年前に始めたヤマトイモ栽培を受け継ぎ、はや40年。高齢化や後継者不足の影響で生産者の数が減るなか、種イモ作りから栽培、出荷までを手がけ、地域活性化に尽力している。写真右は、ヤマトイモ料理を教えてくれた奥さまの久美子さん (64歳)。



掘り起こした土の上にずらりと並ぶヤマトイモ。サイズや曲がり具合でAAからCまで分けられる

利根川沿いの 肥沃な土壌で育つ

明治時代の初期から始まったという埼玉県のヤマトイモ栽培。県内では熊谷市、深谷市、本庄市などで盛んに作られています。なかでも県北部の熊谷市妻沼小島地区は特産地。栽培にうってつけの土壌に恵まれ、滋養たっぷりのヤマトイモが採れると評判です。

写真の150アールもの畑も妻沼小島地区。収穫作業中の小林さんによると、実はこの辺りはもと養蚕業が盛んで、時代と共に生糸の需要が減少しヤマトイモ栽培に転じる農家が増えたのだとか。小林さんのこの畑でも、以前は桑の木を育てていたそうです。立派に育ったヤマトイモを目の前に、肥沃な土壌のありがたさを楽しみながら話してくれました。

「すぐそこに利根川が流れていますが、昔は堤防がなかったからこの畑も川でした。だからね、土の水はけがいい。いいイモには水はけがいちばん大事ですから」
そのうえ、川などが運んだ土砂が低地に積もってきた沖積土壌で、肥料の吸収力もある。発展した理由は大地の力にあるのです。

こんにちは「みらの」です

「みらの」の「み」は実・味・見、「ら」は楽、「の」は農。実りの楽しみ、味覚の楽しみ、そして見て楽しい情報誌をイメージして「みらの」とネーミングしました。情報誌「みらの」は年3回(3月、7月、11月)発行。JAの農産物直売所などで無料で配布しています。

「みらの」をWEBでもチェック!

<https://www.ja-saitama.jp>

※本誌で掲載している価格は基本的に税込価格です。
※誌面の情報は変わる場合があります。



【マークの見方】

- ①…住所
- ②…電話番号
- ③…営業時間
- ④…休業日、閉館日
- ⑤…交通アクセス
- ⑥…会場

自慢は独特の粘りと味の濃さ！ おいしい棒状のヤマトイモは 長年培ってきたかん水技術の賜物です

**収穫は二人三脚。
一つ一つ手作業で**

小林さんが育てているヤマトイモは、すらりとした棒状の中首と長首（前者は短く、後者は長い）が主。以前はイチヨウの葉のような扇形が一般的でしたが、扱いやすさや料理のしやすさから、近年は棒状が主流になっています。土をふかふかの状態に耕し、適宜かん水（農作物への水やり）を施して、真つすぐに育てます。



揚げたてのヤマトイモチップス

「収穫期は夏の間、茂った緑の葉が冷気にさらされ、成長が止まって黄色くなり始める10月中旬から翌年の3月までという長丁場。霜が降りても土の中までは凍らないので、真冬でも収穫ができるのです。畑を訪ねた日は11月で、ちょうど収穫の真つ最中でした。」

「まず機械を使い土を50cmほど掘ってヤマトイモを持ち上げ（P4写真）、その後、一つ一つ手で抜いていくんですよ」

腰を曲げての手作業ですからかなりの重労働です。小林さんをはじめとした男衆が掘り出し、奥さまや娘さんなど女衆がコンテナに詰めていく……。いつしかそのスタイルになったと言いますが、育てたヤマトイモがきつと健康の源なのでしょ、先代から栽培

を受け継いで40年というご夫妻の笑顔はとても朗らかで、元気いっぱいでした。

決め手はかん水技術。種イモ作りも自分で

1年のサイクルについても聞いてみました。収穫期以外には、どんな苦勞があるのでしょうか。

「収穫が終わったなら、畑に緑肥用の麦をまきます。この辺りは、冬は赤城おろしと呼ばれる冷たい強風が吹く地域なので、風に飛ばされないように土を保護する意味もあるんですよ」

また、春から夏にかけては、次年度の作付けに備えてイネ科の植物で土壌改良などに役立つソルゴーをまいたりもするそうです。

「その後、土を耕して5月の連休明けから種イモの植え付け。苗の成長を見守りながら、梅雨が明けたらずつと水まきです」

特に夏の雨が少なくなった昨今、このかん水の案配は出来の良し悪しに関わる大事な工程。土中の水分によってヤマトイモの形が変わるため、土の乾き具合と柔らかさを見計らいつつ水をやり、真つすぐ成長するように促します。

さらには、種イモも自分で用意します。ヤマトイモを70gほどのサイズに切り分け、青カビを防ぐために消毒して、設定温度を2℃に保った冷蔵庫で大切に保管。次の植え付けに備えるのです。

「ヤマトイモはどこを切っても種イモになり芽が出ます。それから、種イモ一つにイモ一つしかならな

いのも特徴だね」

また、夏の畑では青々とした葉が地上を覆うこと。そして秋には紅く色付く葉がとても美しく、茎先には塩茹でにするとおいしい「むかご」ができること。目を細めて、そんな楽しいよもやま話もしてくれました。

**生でも加熱しても
おいしいヤマトイモ**

こうして地元の直売所などへ運ばれますが、すりおろしたり刻んだり生のまま食べられるのがうれしいところ。独特の粘りをもたらず物質・ガラクターンは、タンパ

ク質を吸収する助けにもなるといいますから、栄養たっぷりです。

小林家でも毎日のように食べているそうで、左記の2品のほかに、奥さまがヤマトイモチップスも振る舞ってくれました。

「皮をむいてスライサーでスライスしながら、180℃に熱した油に落として、色が付くまで揚げるだけ。青のりと塩を振って食べる」とおいしいですよ。コツはイモ同士がくっつかないように、菜箸を使って油の中でばらすことかな」

パリッとして、イモの味が濃いヤマトイモチップスは手が止まらないおいしさでした。



右上/収穫したヤマトイモを約70gに切り分け、種イモとする
右下/2℃に保たれた冷蔵庫で、収穫したイモや種イモを保管する
左/夏の畑。スプリンクラーでかん水をして品質を保っている



右/傷が付かないよう丁寧に一つずつ掘り出し、土付きのまま鮮度ある状態で出荷する
左/株間は約20cm、畝間は約70cm。ひと株につき一つしかつかないため、規則正しく植えてサイズを整える

直伝
Recipe

おうちで作ろう！
レシピ大公開
ヤマトイモ農家
小林久美子さん

表紙のレシピ とろろご飯



材料（4人分）
ヤマトイモ…300g
めんつゆ（2倍濃縮）…大さじ2
温かいご飯、青のり…各適量

作り方
① ヤマトイモは皮をむいて、すりおろす。
② すり鉢に入れ、すりこぎでさらにすってふんわりさせる。
③ めんつゆを加え、なじむまでよく混ぜる。ご飯にかけ、青のりをのせる。



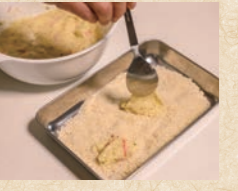
空気を含ませるようにすり鉢ですり混ぜる。めんつゆの量や濃さは好みで調整してください。

おやつにも、おつまみにも！ ヤマトイモのフライ



材料（4人分）
ヤマトイモ…200g
かに風味かまぼこ…4本
卵…1個
塩、こしょう…各少々
青のり、パン粉、揚げ油…各適量

作り方
① ヤマトイモは皮をむき、すりおろす。かに風味かまぼこは、5mmの長さに切る。
② ボウルに①、卵、塩、こしょう、青のりを入れてよく混ぜる。
③ ②をスプーンですくってパン粉を広げたパットに並べ入れ、手でパン粉をつけながら形を整える。
④ ③を200℃に熱した油でぎつね色になるまで揚げ、油をきる。



タネは大きめのスプーンでひと口サイズに。かに風味かまぼこの代わりに、ミックスベジタブルやホタテもおすすめ

JA直売所に GOGO!

埼玉県内に72か所あるJA直売所。
駅子力でアクセス便利な
町中のお店をご紹介します。

GO! JAあさか野 新座農産物直売センター

- ①新座市野火止6-1-48
(ふるさと新座館 1階)
- ☎048・483・7200
- 🕒9:30~16:00、
土・日曜・祝日は9:00~
- 🗓️月曜、年末年始
- 🚶JR武蔵野線新座駅より徒歩11分



地元大好きスタッフが
目利きした
旨いもんが大集合

スタッフの熱い思いと 地域の特産が集まる場所

「とれたて畑」の愛称で親しまれる新座農産物直売センター。魅力は、スタッフの地元への愛情と誇りを感じる商品の品揃えです。

「新座市だけでなく、朝霞・和光・志木など近隣地域からも農作物が届くので、種類が豊富なんです」と語るのは、スタッフの寺門さん。秋冬のおすすめはニンジンとサトイモ。ニンジンは地域の特産で、葉付きの新鮮な物が並ぶことも。「地元産ニンジンを使ったうどんや焼酎、餃子もおすすめです」と笑顔で話します。一方、砂質の土壌で育ったサトイモは、ねっとり感が格別だそう。

「一般的にサトイモと呼ばれる孫イモは、ねっとりとした口当たりと濃厚な旨味の特徴です。煮物はもちろん、小ぶりなものを蒸したきぬかつぎも美味ですよ」
さらに、酒、精肉など、農作物以外のラインナップも充実。スタッフのこだわりと地域への愛が詰まっています。気になる物があればぜひ声をかけてみてください。きっと、熱く語ってくれますよ。

スタッフの寺門さんも
オススメ!

「ごぼううどん」(240g、350円)

皮ごと搾ったゴボウの汁が練り込まれた生麺で、パックを開けなくてもゴボウの香りが漂う。「ゴボウとうどんと一緒に味わっている感覚になるほど、風味がしっかりしていて、本当においしいんです」と寺門さんも太鼓判です。



旬のニンジンは必ずゲットしたい

新座市ではニンジンの生産が盛んです。旬は春夏と秋冬の2回ありますが、主流は冬ニンジンで、県内でも有数の特産地です。関東ローム層の柔らかな土壌で真っすぐ育ったニンジンは、栄養たっぷり。直売センターでは、すりおろしたニンジンを通りかかした「にんじんうどん」(乾燥)や、近隣・朝霞の本格ニンジン焼酎「へべれけ」など、ニンジンを使ったアイテムも豊富に揃います。

旬 野菜を CHECK!

- ニンジン (11~4月)
- サトイモ (~4月)
- ブロッコリー (~5月)
- ホウレン草 (~5月)



「にんじんうどん」(左、420円)と焼酎「へべれけ」(右、720ml・1,650円)

テイクアウトで楽しめる 地元の味も充実

弁当や総菜、和菓子も種類豊富で、晴れた日には店舗向かいの公園でゆっくり味わう人の姿も。なかでも、新座の和菓子店「菊扇」の団子や草餅、赤飯は地元で評判の人気商品です。



みたらし団子やごま団子は、2本入りで200円と手頃なもうれしい

作る野菜に自信アリ! 顔を出す生産者さん

壁には、生産者さんの名前入りの写真が並びます。これは、自信をもって育てているからこそ。野菜に込められた思いが伝わってくるようで、来店客も安心して手に取ることができます。



来店客は、目当ての生産者さんの物を選んで購入するそう

地域で造られている酒の ラインナップがすごい!

新座芋焼酎「指月鳴」、あさか野産米で仕込んだ日本酒「あさか野物語」、市内の深井戸水を使った日本酒「野火止」のほか地ビールなど、地域周辺の蔵元による酒も充実。



地酒の種類の多さに驚かされます。贈答用としてもオススメです

農家レストラン
菜七色
(さいたま市)

おすすめしてくれたのはこの人!
「メニュー構成はほぼ野菜だけれど、ボリュームがあるので満腹になるうえ、罪悪感がないです。民家を活用した空間と店主のおしゃべりが実家へ帰ったかのような居心地の良さを醸し出しています」
JAさいたまの大谷 隼さん

JAスタッフおすすめの

埼玉県産野菜をたっぷり食べたい!
農家レストラン&カフェ

店主が暮らす民家の1階を食事処に開放した「農家レストラン 菜七色」。自家製の無農薬野菜をたっぷり使ったランチがいただけます。



笑顔がステキな榎本みさこさん。このいきいきとした野菜はみさこさんが育てたもの



ここは野菜も、会話も
じんわり染み入る場所

畑が点在する住宅街の中、門前に手書きの「ランチメニュー」の看板が…。ここはトマト農家の榎本みさこさんが、12年前に開いたレストラン。みさこさん自ら朝夕畑に出て育てた、無農薬野菜をたっぷり使った彩鮮やかな料理が楽しめます。メニューは手作りのランチ1種のみ。天ぷらの衣がなぜ緑色なのかを聞くと、「ツルムラサキを混ぜてるの。うちは野菜を食べさせるお店だから」と笑顔を見せました。昔ながらの日本家屋で、ガラス戸の向こうに広がる庭のどかさや、テーブルに生けられた花に心が和みます。遠方からや外国からの来訪客が多いのも納得です。食事の合間のみさこさんとの会話も楽しいお店です。



大谷さんおすすめメニューはコレ!
自家農園無農薬
サラダバイキング付きランチ ¥1,300

その日に採れた野菜によって変わるランチは、品数が豊富。この日はメインの野菜の天ぷらのほか、煮物や酢の物など15種類以上もの野菜がたっぷり。菜めしや、埼玉の郷土料理・冷や汁など懐かしい味にほっこりします。

農家レストラン 菜七色

⑤さいたま市西区飯田新田547
☎090・3310・7716
🕒11:30~14:00
🚗水・木・金曜
📍東武東上線土曜駅より車で約13分



Check!
日本らしい居間を活用



二間続きの広い居間を、店内空間として活用。窓から見える庭、欄間、神棚など、誰しもが懐かしく感じる日本家屋の造りに癒されます。

Check!
サラダバイキング付き



ランチに付くサラダはセルフスタイル。「生のトマトをたっぷり使った自家製トマトドレッシングが食欲をそそる」と大谷さんも絶賛。

Check!
トマトジュース



無農薬で育てたミニトマト果汁100%のトマトジュースが絶品。1杯200円でお店で飲めるほか、1本1,100円で土産として購入もできます。

プロに聞く!
食材のトリセツ

JA直売所に
GOGO!

直売所のスタッフや、直売所に入出入りする生産者の方々に野菜の特徴や扱い方を教えてもらいました!



ヘタのトゲに注意
ヘタはガクが変化したもの。ヘタのトゲは外敵から果実を守るためといわれています。

ポリフェノールたっぷり
皮には、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種・ナスニンが含まれているので、皮ごと調理を。

傷があっても味は一緒
ナスの皮は柔らかく、葉が当たるなどして傷が付きますが、味に影響はありません。

切り口の色を確認
ヘタの切り口の色が白っぽいほど、もぎたて新鮮な証拠です。

切ると分かるおいしさ
種が小さく白いとおいしいといわれています。熟れ過ぎると種が大きく、鮮度が落ちると種が黒っぽく変色します。

皮がツヤツヤのものを選んで
みずみずしいナスは皮の張りがよく、ツヤツヤな光沢があります。

新座農産物直売センターで出合った

ナス

購入したら必ずご確認ください

果梗を切ってから冷蔵庫で保存を
みずみずしさがおいしさに直結するナス。「果実と枝をつなぐ果梗から水分が失われるから、保存前にヘタの付け根ぎりぎりまでカットすると鮮度が保ちやすくなるよ」とのこと。水でぬらしたキッチンペーパーで包んでビニール袋に入れ、乾燥からも守りましょう。

長期保存には、しょうが醤油漬けがおすすめ
定番の油炒めのほか、長期保存には「しょうが醤油に漬け込むと、冷蔵庫で1週間くらいもつよ」と教えてもらいました。ナスを丸ごと茹で上げて、粗熱がとれたら食べやすいサイズに手で割き、しょうが醤油に漬け込むだけの簡単調理です。

夏秋は関東を中心とした露地栽培、冬春は四国や九州のハウス栽培などが主流。埼玉県では本庄市・深谷市・加須市などで多く栽培されています。「品種によって形や大きさが違う。一番よく出回っているのはこの千両ナス(写真)。細長〜長ナス、白ナスや青ナスなんかも育てているよ」と生産者が言う通り、新座農産物直売センターにもいろいろなナスが並んでいました。在来品種も多く残っていて、ときがわ町や深谷市の「埼玉青ナス」が代表的。皮が緑色の丸ナスです。



**各1名様
書籍プレゼント**

JAグループ「家の光協会」発行の書籍を
抽選で各1冊、計10名の方にプレゼントします。

- 小学生のお菓子ブック2 HAPPY!
(星野 奈々子著)
- エハラ家の楽しすぎる
ホットプレートごはん
(エハラマサヒロ・江原千鶴著)
- おうちキンパ (重信初江著)
- せいろで日々ごはん (中川たま著)
- 毎日がときめく ひとりごはん
(藤本早苗著)
- 私たちの暮らしに生かせる
南極レシピ (渡貫淳子著)
- おとなの冷たいデザート (高石紀子著)
- 卵、乳製品、白砂糖を使わない
バナナのお菓子 (今井ようこ著)
- 新版 家庭のできる
おいしいブルーベリー栽培12か月
(荻原 勲著)
- アジサイの育て方 (川原田邦彦著)



**10名様
地元産を練り込んだ
にんじんうどん**



新座農産物直売センター (P7) で紹介した「にんじんうどん」(乾麺)を2袋セットで10名様にプレゼント。新座市を中心とした畑で採れたニンジン丁寧にすりおろし、うどんに練り込んでいます。

応募方法

プレゼントクイズ

旧妻沼町の特産品で粘りの強い根菜は「●●●●●」(P2)⇒●に入るカタカナをお答えください。

前号 (NO.86) の答えは「ブルーベリー」

ハガキでのご応募

郵便ハガキに、①クイズの答え②応募するプレゼント (Bはいずれか1冊の書籍名をご記載ください) ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧『みらの』やJAへのご意見やご感想 ⑨『みらの』の入手先を記入しご応募ください。

宛先 〒330-0063

さいたま市浦和区高砂3-12-9

JA 埼玉中央会『みらの』編集部

ウェブでのご応募

下記より応募フォームにアクセスし、必要事項を記入のうえご応募ください。



締切

2026年1月9日(金)

ハガキ/当日消印有効

ウェブ/23:59まで

注意事項

※必要事項が記載されていない場合は、抽選の対象外となります。

※1回につき、AかBどちらかの応募とさせていただきます。希望の記載がない場合は、抽選の対象外となります。

※ご意見やご感想は、次号の『みらの』にて、欄外「あがり倶楽部」のコーナーに掲載させていただく場合があります (掲載の方には『みらの』オリジナルクオカードをお送りします)。

※プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもって代させていただきます。

※応募に当たり提供いただいた個人情報、法令に基づく場合などを除き、当選者への賞品の発送、本誌へのご意見・ご感想の掲載の目的以外では使用いたしません。

知っ得!
**干しシイタケの
ひと口天ぷら**



水で戻し水気を搾った干しシイタケに衣を着け、油でカラリと揚げます。食べる際は塩を振るか天ぷらのつゆで。旨味が口いっぱい広がります。

知っ得!
農の知恵
連載10

干しもので
秋の滋味を満喫
干し柿と干しシイタケ。
あえものや天ぷらにアレンジして
素朴な旨味を楽しんで。

知っ得!
**干し柿と大根の
ほっこり小鉢**



イチヨウ切りした大根を軽く塩もみし、水気を絞ってから、1cm角の干し柿とあえます。柿の甘味がじんわり染みた前菜。好みで醤油を垂らしても。



JAグループさいたま

耕そう、大地と地域の未来。