



富田林の

えび芋は

べっぴん！

で

ぜっぴん！



私が
えび芋です！

由来と

魅力

その魅力は“べっぴん”な形と“ぜっぴん”な味。

湾曲した形状と表面の横縞が工ビのように見えることから、その名がついた「えび芋」は、富田林の特産として、一般家庭から料亭まで、広くたくさんの人に愛されている野菜です。

形もさることながら、そのとろっとした食感と味わいは、煮てよし！焼いてよし！蒸してよし！揚げてよし！色んなレシピで楽しめる絶品です。

効能

知られざる栄養価と効能！

えび芋の特徴的な栄養価として、塩分を排泄するカリウムが豊富に含まれており、高血圧や動脈硬化の予防、むくみの改善などに効果があります。

また、コレステロールの生成を抑制する成分や、アミノ酸も豊富に含まれていると言われています。

栽培方法

4月下旬	定植
6月	土寄せ
7月	きれいなえび型にするため、半月ごとに交互に土寄せします
11月下旬	収穫
12月	いもを傷つけないよう、収穫用の農機具を使います

ここポイント！！



ここです！
育てます！

まずは知っておきたいえび芋基礎知識！

メンバー“まめ”さんの秘伝ノートより

新鮮なものは？

皮に傷やひび割れが多く、
ぷくぷくと丸みのあるものが

味がよい！

泥つきのもののほうが風味が保たれている。

皮のむき方は？

たわしなどで泥を洗い流してあと水けをふいて
乾かしてから皮をむく！

ぬれたままだとぬめりが出て
7皮にくっつく

えびいも

さといも



どられ土垂

保存方法は？

寒さに弱いので
冷蔵庫ではなく、

常温！

新聞紙などで包み、
発泡スチロールやダンボールに
いれる。

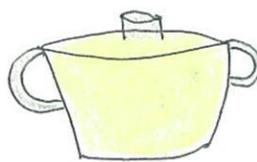
冷凍もOK！

7ぐめにゆでて
粗くつぶして
冷凍保存もできる。

下ゆで方法

すっきりとした煮物に
仕上げたいときは？

皮をむいてさといもに
塩をふりこみ、110℃
ぬめりを洗い流してから、
たっぷりのお水でゆでる。



→ ぷくぷくと泡が出たら、
水を取ってもう一度
ぬめりを洗い流す。

煮出しがしのようば
ぬめりをいけるときは？

皮をむいて洗ったものを
キッチンペーパーで
しっかりとふいて
ぬめりを取り除けても
よい。



おすすめしたいえび芋“ぜっぴん”レシピ！

レシピ やっぱりこれ！えび芋の煮つけ



①

〈材料〉

だし汁	... 1,000cc
酒	... 40cc
濃口しょうゆ	... 20cc
淡口しょうゆ	... 20cc
みりん	... 50cc
砂糖	... 大さじ3
塩	... 小さじ2
だし昆布	... いもが隠れる程度
柚子	... 少々

〈作り方〉

- ① えび芋は、皮を厚めにむき、水にさらす。
- ② 鍋に米のとぎ汁と①を入れ、火にかけゆがく。沸騰したら弱火にして5分ゆで、水にさらす。
- ③ 鍋に水と塩を少々入れ、②を入れ沸騰させたのち、水にさらす。
- ④ 鍋にだし汁・酒と③を入れ、沸いてきたら弱火にし、砂糖・塩・濃口／淡口しょうゆ・みりん・こんぶ（落とし蓋の代わり！）を入れてコトコト煮込む。
- ⑤ 串を通し、通ればできあがり。仕上げにきざみ柚子をのせる。



レシピ くせになる食感！？えび芋チップ

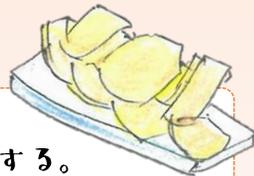
②

〈材料〉

・えび芋	... 適量
・塩	... 適量
・油	... 適量

〈作り方〉

- ① 皮をむいたえび芋をうすくスライスする。
- ② 水にさらして、水気をふき取る。
- ③ 170℃の油で揚げる。
- ④ 仕上げに塩をふる。（粉山椒、カレー粉、青のりなどをふってもOK!）



レシピ 意外とイケる！？えび芋から揚げ

③

〈材料〉

・煮物にしたえび芋	... 適量
・小麦粉	... 適量
・塩	... 適量
・油	... 適量

〈作り方〉

- ① 煮物にしたえび芋を適当に切り、水気をふき取る。
- ② 小麦粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③ 仕上げに塩をふる。



色んなレシピで
ご賞味あれ！



今すぐ誰かに伝えたい...えび芋“アレコレ”話！

アレコレ
話

ア 誕生秘話!?

1772年(江戸時代)に、青蓮院宮の長崎みやげの「唐の芋」を、京都「いもぼう平野家」の初代当主「平野権太夫」が祇園円山で栽培したことがはじまり。現在でも京都の平野家で、富田林産のえび芋が調理されているそうです。

レ 一大生産地...実は!?

京都を中心に関西で多く消費されるえび芋ですが、本格的に生産されたのは、実は静岡県磐田郡豊田町。現在も、全国生産量の約80%が静岡産です(富田林産は生産量ではなく品質で勝負!?)。

コ 土の中で親子孫の三世代!?

単にえび芋といっても、一度の収穫で「親芋」「子芋」「孫芋」の3種類が獲れます(そのことから、子孫繁栄の縁起物とも言われているそう)。それぞれ特徴や流通先が異なるのがおもしろい。



親芋

最も大きな芋。3つの中では一番おぼり気が少なく、ややあっさりした味わい。先端はえぐみもあり、一般的にあまり流通しておらず、身近な店などで見かけることは少ない。次の定植のための種芋となる。



子芋

最もきれいなえび型の形。煮崩れせず、上品な味わい。近畿各地に流通しており、最上級品は京都の料亭などで多く使われているので、高値で取引されている。



孫芋

最も家庭に身近な芋。収穫時期の11月～12月頃を中心に、道の駅やスーパーなど、幅広く販売されている(富田林市近辺では、サバーフーム併設のこここ市場や、あすかてくるで河内長野店・羽曳野店、金剛軽トラマルシェなど)。一袋200円～500円ほどの手頃価格と、好みに合わせて色んなレシピで調理できることが魅力!



レ コロツケ界の革命児!?

えび芋で作ったコロツケ、その名も“富田林コロツケ”。富田林の新たなご当地グルメとして、今人気急上昇中です。えび芋の濃厚なとろみが、まったく新しいコロツケを生み出しました。一口で感動間違いなしの“ぜっぴん”、お買い求めは「富田林コロツケ寺内町店」で!



さいご

- このチラシは、「未来の富田林をあなたと描く市民会議“Mira-ton 2018→19” (市事業)の中で、えび芋の奥深い魅力をPRするため、参加した市民及び市職員のメンバーで作成したものです。
- 掲載内容は、地域農家さんへの取材、図書館書籍、関連HP(あとメンバー個人の所感も)などを参考に作成しましたので、「諸説あり」の前提でお読みください。
- 取材協力: 地元農家の小林さん・平田さん
- 参考文献: 「なにわ大阪食べものがたり」上野修三(創元社)

