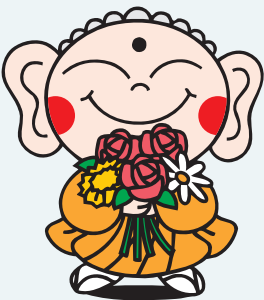


大和いも

体にやさしい健康野菜の大和いもは葛城山麓地域が産地の中心です。古くから御所市の特産品として作り続けられてきました。3月下旬から4月上旬に植えつけられた大和いもは、10月末から12月末まで収穫されます。でこぼこが少なく、肉が緻密で、すり下ろして放置しても変色せず品質が優れています。また、粘りが非常に強く、濃厚な味が特徴ですが、栄養価も高く、でんぷんやミネラル、良質のたんぱく質を多く含んでいるといわれています。大和いもは保存が比較的簡単で長持ちします。秋に収穫したものは風通しの良い場所や冷暗所に置けば4月頃まで保存できます。また、すり下ろした大和いもは表面が空気に触れないようラップに入れ冷凍庫で1ヶ月保存できます。

菊

菊は古今集に12首も詠まれており、古くから大和の地とゆかりの深い花といわれています。県内の菊栽培の特徴は、生産する品種を集約し施設で生産する全国的な生産と比べ、露地菊中心の多品種栽培といえます。西側に山があり日が落ちるのが早く日照時間が短いのが栽培に適しており、平群町、新庄町、当麻町、下市町などで栽培されています。特に有名なものが、平群町の小菊と葛城市の一輪・二輪菊です。平群町では、整備された約100haの造成地を中心に信貴・生駒系の東側に面した中山間地域で行われています。標高60～400mの幅広い地域で作付けされているため、5月下旬から12月までの長期間にわたり品質の良いものを安定して供給することができます。また、葛城市で生産されている一輪・二輪菊は仏花としてつかわれるのが一般的でしたが、最近は生け花やフラワーアレンジメントなどにもつかわれています。なかでも一本の茎に二輪ずつ咲く二輪菊の出荷量は日本一です。



大和いもの澄まし仕立て

<材料>4人分

| | |
|------|----------|
| 大和いも | 200g |
| だし汁 | 2 1/2カップ |
| 三つ葉 | 1束 |
| 片栗粉 | 適量 |

<作り方>

- ① 大和いもは皮をむき酢水につけてからすりおろす。
- ② ①を適当な大きさにちぎって片栗粉をまぶし熱湯にくぐらす。
- ③ 用意したお椀に②を入れ、ゆでた三つ葉を飾り、熱した澄し汁を静かに注ぐ。
エネルギー …… 63Kcal
塩分 …… 0.1g

