

鳥取のおいしい食材を活かして！～長芋～

砂丘ながいも

鳥取県中部の砂丘地で栽培されたながいもです。

砂丘ながいもは、サクサクしていて歯触りがよく、肌がきれいで、まっすぐ長いのが特徴です。適度な粘りで、サラッとしているため、とろろや短冊切りだけでなく、お好み焼き、かき揚げなどいろいろな料理に利用できます。

植え付けは4月中旬～下旬頃に行われ、収穫は10月下旬頃から始まります。

ねばりっこ

ねばりっこは砂丘ながいもの花粉をいちよう芋に交配し、試験管培養等バイオテクノロジー技術を活かし誕生しました。砂丘ながいもと比べ、太くて短いため折れにくく扱いやすいです。

アクは少なく粘りが強く、味は甘味とコクがあります。

ねばりっこは砂丘ながいもと比べ、タンパク質・炭水化物が約2倍多く、リン・鉄・カリウム・食物繊維がバランス良く含まれています。

長芋と牛肉のおかか炒め

【材料】(4人分)

長芋(皮つき)	200 g	濃口しょうゆ	12 g (小さじ2)
牛かた薄切り肉	100 g	みりん	12 g (小さじ2)
小松菜	60 g	ごま油	8 g (小さじ2)
		削り節	10 g

【作り方】

- ① 長芋はひげ根を取り皮付きのまま大きめの乱切り、小松菜はざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し長芋を焼き、軽く焦げ目がついたら取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに牛肉を入れて炒め肉の色が変わったら、小松菜と取り出しておいた長芋を加えて軽く炒める。
- ④ ③に濃口しょうゆ、みりん、削り節を入れて炒め合わせる。



ねばりっこのマッシュサラダ

【材料】(4人分)

ねばりっこ	220 g	付け合わせ	
じゃが芋	100 g	ミニトマト	4 個
玉ねぎ	60 g	レタス	10 g
ベーコン	60 g	パセリ	適量
マヨネーズ	30 g		
砂糖	3 g (小さじ1)		
塩	2 g (小さじ1/3)		
おろしにんにく	2 g		

【作り方】

- ① ねばりっこ、じゃが芋、玉ねぎは1cm幅のいちよう切りにする。
- ② 耐熱容器に①と水50g(分量外)、おろしにんにくを入れて軽く混ぜ、レンジ(500w8分)で加熱する。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで炒める。
- ④ ②を潰して③を混ぜて冷ます。
- ⑤ ④にマヨネーズ・砂糖・塩を加え味を調える。好みに粗挽きコショウを入れてもよい。

1人当たり栄養価(付け合わせ・添え物は除く)

長芋と牛肉のおかか炒め	エネルギー115kcal	たんぱく質8.5g	脂質5.3g	食塩相当量0.5g
ねばりっこのマッシュサラダ	エネルギー169kcal	たんぱく質3.9g	脂質11.8g	食塩相当量1.0g

鳥取のおいしい食材を活かして！～星空舞・プリンセスかおり～

星空舞（ほしぞらまい）

鳥取県農業試験場が約 30 年の歳月をかけて開発し、2018 年にデビューしたオリジナル品種です。「星のように輝く、きれいなお米」であることから「星空舞」と名付けられました。

炊き上がりはつややか、適度な粘りと跳ね返るような「粒感」があり、美味しさの指標である「味度値」が非常に高いのが特徴です。また、ご飯が水を抱き込む量が多いため、冷めても食感が変わらず美味しく食べることができます。

プリンセスかおり

鳥取県で開発された新しい品種のお米で、2017 年 12 月に農林水産省に正式に名前登録され、2019 年に正式に品種登録されました。南アジアの高級香り米「バスマティ」から引き継ぐポップコーンのような香りと、コシヒカリから引き継ぐモチモチとした食感を合わせ持つ、長粒・小粒タイプの鳥取県オリジナル品種です。

豊かな香りを楽しむ”香り米”なので、米研ぎの必要はありません。また、吸水性が良いため、浸水の必要はなく、早炊きでも芯が残りません。カレーをはじめエスニック調理などと相性抜群です。

あかもく焼おにぎり

【材料】（4 人分）

米（星空舞）	300 g
あかもく	100 g
濃口しょうゆ	6 g（小さじ 1）
油	8 g（小さじ 2）

付け合わせ

白菜漬け	120 g
------	-------



【作り方】

- ① 炊きあがったごはんにあかもくを混ぜ、好みの大きさのおにぎりを作る。
- ② フライパンに油を熱し、①を弱火で焦げ目がつく程度に焼く
- ③ ②に刷毛で濃口しょうゆを塗り、軽く焼いたら火からおろす。

とっ鶏ライス

【材料】（4 人分）

米（プリンセスかおり）	300 g
鶏もも肉	200 g
にんにく	50 g（1 個）
オリーブオイル	6 g（大さじ 1/2）
塩	3 g（小さじ 1/2）
ローリエ	2 枚
粗挽きコショウ	適量

付け合わせ

レモン	1/2 個
イタリアンパセリ	適量



【作り方】

- ① にんにくは皮をむいておく。
- ② 炊飯器に米をセットし、①とオリーブオイル、塩、ローリエを入れる。
- ③ 通常の炊飯より少なめに水をしかけ、軽く混ぜる。
- ④ ③に鶏もも肉をそのまま乗せ、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら鶏肉を取り出し、にんにくを潰すようにしゃもじを入れ、粗挽きコショウを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、薄くスライスした鶏肉を盛り合わせる。

※プリンセスかおりは洗米不要・浸漬不要

1 人あたり栄養価（付け合わせ・添え物は除く）

あかもく焼おにぎり	エネルギー 280kcal	たんぱく質 5.1 g	脂質 2.8 g	食塩相当量 0.6 g
とっ鶏ライス	エネルギー 381kcal	たんぱく質 13.7 g	脂質 9.4 g	食塩相当量 0.8 g