

山の芋 新丹丸とは？

滋養に優れたヤマノイモ科の健康野菜。
高品質な品種から選抜、育成された新品種です。

強いねばり

なんといっても、すりおろした時の強力な粘りは
新丹丸ならでは！
それでいて舌ざわりはとともきめ細かく、アクも
少ないので上品な味わいです。

栄養豊富

栄養豊富で消化を促進する作用もあるので、体調
がすぐれない時にも食べていただきたい食材です。

山の芋 豆知識

① 保存方法

適度に湿らせたおがくず少々とともにビニール
袋に入れ、冷暗所(冷蔵庫の野菜室等)に保
管します。山の芋は乾燥するとアクが出るの
で、おがくずが乾かないようにして下さい。

② アクの抜き方

使用する前に、皮をむいて酢水(水300ccに対して酢
大さじ1の割合)に30分ほどつけておいて下さい。

③ すり下ろしたけど余った!

表面がなるべく空気に触れないように、ラップ等
で包んで保存して、なるべく早くお召し上がりく
ださい。(冷蔵庫で2日程)

美味しさを追求し、選りすぐられた山の芋「新丹丸」



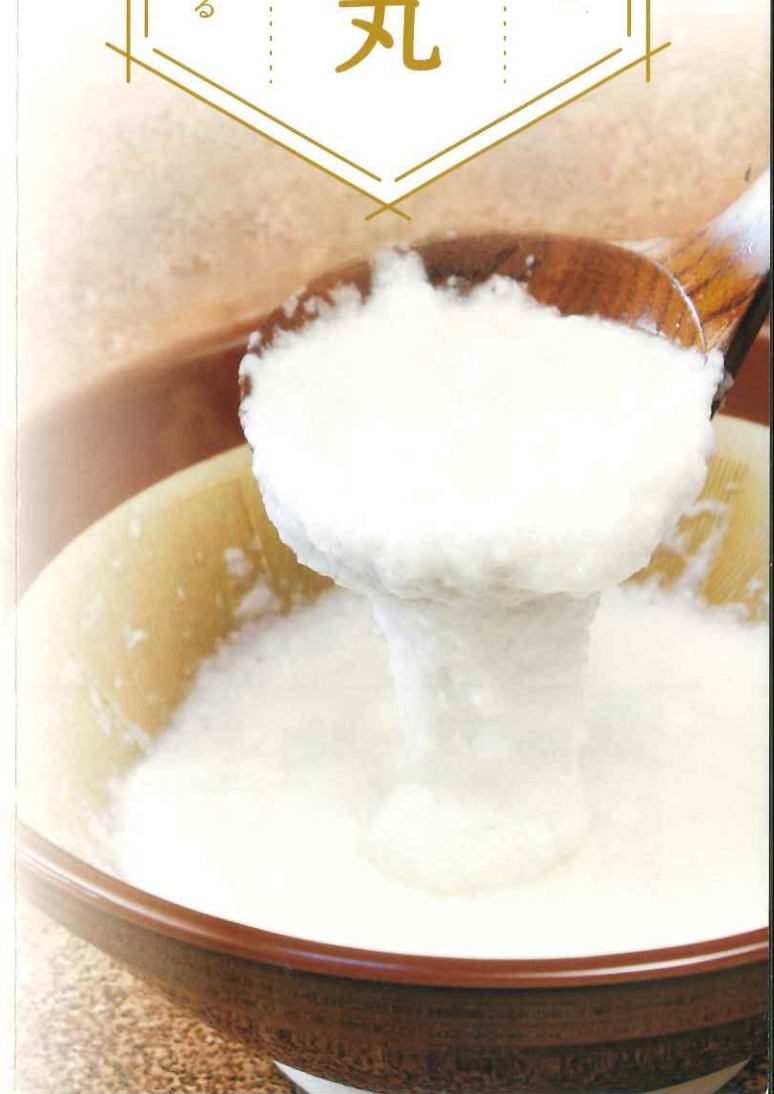
湖南省農業振興協議会

食感を楽しむ！
おすすめ
レシピ

新丹丸

しんたんまる

やまのいも



おすすめ
レシピ
初級編

まずはシンプルに、
山の芋「本来の味わい」を楽しんで



ふわふわ
とろとろ

とろろご飯

あたたかいご飯の上に
すりおろしたやまのいもを。まずは醤油のみで。
新丹丸本来の風味を味わってください。



サクサク

短冊切り

短冊型に切って、さまざまなトッピングでお楽しみください。

- 醤油&きざみのり&わさび
- めんたいこ&きざみのり
- 梅肉&ポン酢&かつお節
- ゆず胡椒&ポン酢



ふわふわ
とろとろ

お味噌汁

皮をむきすりおろした山の芋を
そのままスプーンですくって、お味噌汁の具に。
火を通しすぎると固くなるのでご注意ください。

おすすめ
レシピ
応用編

ふわふわとろとろ 山の芋グラタン



ふわふわ
とろとろ

豆腐と山の芋の
グラタン

- 材料(2人分)
- 山の芋 150g
 - 卵黄 1個
 - 豆腐 1/2丁(200g)

- 調味料(★)
- 味噌 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - とろけるチーズ 30グラム
 - めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

- 作り方
- ①豆腐は、キッチンペーパーに包み、レンジで2分(600W)水切りをする。山の芋は皮をむきすりおろす。
 - ②ボウルに①と卵、調味料(★)を入れ泡だて器でよくかき混ぜる。
 - ③トースターで15分焼きお召し上がりください。
- ★お好みソース、マヨネーズ、かつお節、卵黄、きざみのりはお好みで

こんな使い方も!



ふわふわ
とろとろ

お好み焼き
お好み焼きの
生地に混ぜると、
ふわふわの焼き上がりに!



サクサク

サクサク天ぷら
天ぷらの衣に加えると、
サクッと揚がります。
天つゆや塩でお楽しみください。