

## 山口先生考案レシピ // サトイモのワサビサラダ

### 材料(4人分)

- ◎サトイモ … 400g(小中4~5個程度)
- ◎おろしワサビ …………… 適量
- ◎塩・コショウ …………… 少々
- ◎タマネギ …………… 1/8個(25gくらい)
- ◎塩(塩もみ用) …………… 少々
- ◎ロースハム …………… 2~3枚
- おろしワサビ … 小さじ2(10g程度)
- 砂糖 …………… ひとつまみ
- A マヨネーズ …………… 大さじ3
- 塩 …………… 小さじ1/3
- 削り節 …………… 小1/2袋(1.5g)

### 作り方

- ① サトイモは皮をむき、2cm角くらいに切る。耐熱皿に広げて軽く水をふりラップをかけ、電子レンジ500wで5~6分やわらかくなるまで加熱する。温かいうちに塩・コショウをし、フォークなどで固形が残る程度につぶして冷ましておく。
- ② タマネギは繊維に沿って薄くスライスする。塩をふってしんなりしたら、水洗いし、絞る。ロースハムは1cmサイズに切る。
- ③ ボウルにA(ワサビマヨソース)を混ぜ合わせ、①、②をあえる。  
※ワサビは混ぜる直前にすりおろす。削り節はもみ碎いて粉末状にする。
- ④ 器に盛り付け、お好みでおろしワサビを添える。



### POINT

\* サトイモは半つぶしくらいにするとワサビマヨソースとなじみやすいです。\*



JA静岡厚生連 管理栄養士 野菜ソムリエ  
やまぐち ゆり  
山口 友里先生

## 教えて山口先生 // 旬直素材の栄養素

日本を代表する香辛野菜のワサビは、鼻に抜ける香りと辛みが特徴です。高い殺菌作用や食欲増進効果があります。

ワサビの辛み成分は揮発性が高く、辛みも香りも失われやすいため、食べる直前にすりおろしましょう。茎に近いほど辛みと香りが豊かなため、先端ではなく、茎側(上の部分)からすりおろすのがおすすめです。



今回の旬直素材は  
伊豆の国地区

# ワサビ

伊豆市では、天城山麓の清澄な水と豊かな自然環境の中、「畳石(たたみいし)式」と呼ばれる伝統的な栽培方法で高品質なワサビが生産されています。年間を通じて栽培・収穫され、東京・大阪をはじめとする全国の市場へ出荷しています。

### 世界農業遺産認定の地域

### 海外からも注目

和食のユネスコ無形文化遺産登録や「静岡水わさびの伝統栽培」の世界農業遺産認定などをきっかけに、近年では海外のワサビ需要が増加。伊豆市は世界農業遺産認定地域の一つであり、そのワサビは市場を通じてアメリカやヨーロッパなどにも輸出され、現地の高級レストランなどでも使われています。

高いブランド力を誇る伊豆のワサビは香りが良く、辛みの中にも甘みがあるのが特長。ワサビ漬けやワサビみそ、茎の三杯酢漬けなどの加工品も人気です。農産物直売所「農の駅伊豆」などで販売しています。ぜひ味わってみてください。

ココで買えます

## 農の駅伊豆

所在地 / 伊豆市柏久保108

電話 / 0558-72-4462

営業時間 / 9:00~16:30

定休日 / 年末年始

