

八つ頭を使った料理にチャレンジ!

五霞町にあるキッコーマンソイフーズ株式会社
茨城工場で作られる、「キッコーマン豆乳」を
使った八つ頭レシピです。



八つ頭レシピ 1

豆乳クリーム のスコップコロッケ



材料 (2人分)

八つ頭 …… 200g (正味)
サラダ油 …… 小さじ1
玉ねぎ …… 80g
合い挽き肉 …… 50g
中濃ソース …… 小さじ1/2
塩 …… 小さじ1/2弱
ナツメグ …… 適量
パン粉 …… 適量

《豆乳クリーム》

バター …… 15g
小麦粉 …… 大さじ1と1/2
調整豆乳 …… 150ml
塩こしょう …… 少々

作り方

1. 八つ頭は皮を剥いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でておく。
2. フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎと挽き肉を炒め、中濃ソース、塩、ナツメグで調味したら、八つ頭を混ぜる。
3. 豆乳クリームを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を中火で炒める。湯立てで器で混ぜながら少しずつ豆乳を入れ、もったりしてきたら塩こしょうする。
4. 煎焼皿に2を入れ、豆乳クリームをかけてパン粉をのせる。
5. 200℃に余熱したオーブンで、焼き色がつくまで10分ほど焼く。

豆乳のうまみが凝縮されたクリームをのせて焼き上げるコロッケ。成形せずにすむ手軽なレシピです。

八つ頭レシピ 2

豆乳マヨネーズの たらもサラダ



材料 (2人分)

八つ頭 …… 200g (正味)
たらこ …… 20g
塩 …… 少々
パセリ …… 適量

《豆乳マヨネーズ》
無調整豆乳 …… 30ml
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ
サラダ油 …… 30ml
酢 …… 小さじ1

作り方

1. 八つ頭は皮を剥いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でておく。
2. 豆乳マヨネーズを作る。ボウルに豆乳と砂糖、塩を入れてよく混ぜ、サラダ油を3回に分けてその都度かき混ぜながら攪拌する。最後に酢を入れてよく混ぜる。
3. 1に豆乳マヨネーズと薄皮を剥いたたらこ、塩、みじん切りにしたパセリを加えて和える。

豆乳で作ったさっぱりとした味のマヨネーズで、軽い仕上がりに。パンにのせておつまみにしても。

五霞町の八つ頭が 味わえるのはコチラ!

農産物直売所わだいわ菜にて、11月頃～1月上旬頃まで、八つ頭を販売しています*。
道の駅ごかのレストランでは揚げたてあつあつの五霞いもコロッケや、
冬季限定メニューなどをお楽しみいただけます。

農産物直売所「わだいわ菜」

五霞町の各生産者が、その日に採れたばかりの旬のものを販売しています。
地元のおいしいものが集い、おみやげにも喜ばれます。



*出荷量や天候等によって、入荷がない場合もございます。

道の駅「ごか」

レストラン「華ごぶし」では、八つ頭の入った手打ちけんちんそば・うどん、
けんちん汁定食などをご用意しています。
また、五霞いもコロッケは、ここでしか食べられない道の駅「ごか」の人気商品です。



株式会社 五霞まちづくり交流センター 茨城県猿島郡五霞町ごかみらい13-3

- わだいわ菜 TEL.0280-84-1089 ■ 道の駅ごか TEL.0280-84-1000
- 営業時間 9:00～18:00
- 定休日 毎月第1、第3月曜日(祝日の場合は営業 翌営業日が休み)



茨城県五霞町で代々
育んできた伝統野菜。
豊かな土壌が生んだ
ハレの日の味です。

ハレの日を彩る「八つ頭」

ヤツガシラ：サトイモ科サトイモ属・多年草根菜

八つ頭は、里芋の仲間です。

頭が8つしているように見える、そのゴツゴツとした形から、「八つ頭」という名前がつけました。



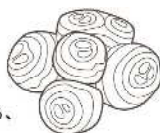
親芋が大きくならないうちに、小芋が育ちはじめるのが特徴で、親芋と小芋がひとつの塊となって、成長していきます。

小芋や孫芋がたくさんつく八つ頭は、子孫繁栄の象徴であるとされてきました。

また、組織の「頭」に出世できるようにと祈ったことから、

今でもおせち料理をはじめ、お祝いの席に使われています。

末広りの八は縁起がよく、江戸時代から続く商売繁盛を願う酉の市でも、毎年八つ頭が販売されています。



五霞町は八つ頭に適した土壌

利根川、江戸川、中川、権現堂川の四河川に囲まれた五霞町は、その環境の恩恵をたっぷり受けて育まれた土地です。

関東ローム層の火山灰からなる上質な赤土と、

たび重なる河川の氾濫で

上流から運ばれた肥沃な土壌が、

八つ頭を育てるのに適した

大地を作りました。

温暖な気候と豊かな自然に囲まれて

育った八つ頭は、

ここでしか食べられない味です。



五霞町では、商工会や道の駅ごかにおいて五霞で育った八つ頭を「五霞いも」としてコロッケなどでプロモーションしています。



八つ頭を知る、5つの特徴

1 ホクホクしたなめらかな舌触り

八つ頭といえば、なんといってもその食感。里芋のような粘りはなく、さつまいものようにねっとりしているわけでもない、歯切れのよいホクホクさは、まさに八つ頭ならではの味です。肉質がしっかりしているので、煮崩れしにくく、煮物にも向いています。



2 食べられるのは年末前後

おせち料理に欠かせないため、10月下旬ごろから出荷がはじまり、12月にピークを迎えます。1月を過ぎると手に入りづらくなってしまふ、期間限定の貴重なお芋です。旬の時期にぜひたくさん食べてください。



3 生産地だからこそ食べられる“八つ子”

八つ子と呼ばれる小芋は、正月料理に使うならわしがなく、生産地域で消費してしまうため、地元の道の駅などでしか買うことができません。親芋とはまた違った味わいなので、見つけたらぜひ、小芋のおいしさも試してみてください。



4 地域によって味が違う?!

八つ頭のように種芋で育てる芋類は、地域によって味が違うことがあります。それは、全国で同じように流通する種子ではなく、その土地で採れた芋を種とするため。五霞の町で育った八つ頭の味わいをお楽しみください。



5 出荷には手間がかかる!

八つ頭は、出荷までとても手のかかる野菜です。掘り起こした親芋から、小芋や孫芋をはずし、茎や根をカットして、八つ頭らしい姿に整えていきます。入り組んだ形をしているので、土を落とすのだけでも一苦労です。



1ヶ月以上熟成させてから出荷するこだわりの八つ頭

生産者：関口博さん



八つ頭は、一般的には掘りたてを出荷しますが、関口博さんの八つ頭は1ヶ月以上ものあいだ貯蔵してから出荷する、熟成芋。掘ったあと熟成させることで甘みが増すさつまいもにヒントを得て、熟成させるようになったのだそう。「熟成させた八つ頭は、ぎゅっと身がしまっていて味が濃縮されています。日当たりのよい場所で八つ頭がのびのびできるよう、作付けの間隔を広く取って育てるのも、おいしい八つ頭作りには欠かせません」

販売組合根菜部会のみなさんがおすすめするおいしい食べ方

これぞ定番！けんちん汁

八つ頭をはじめ、さまざまな野菜や豆腐などとともに煮立てたおつゆ。寒い日にも芯から身体を温めてくれます。味噌仕立てにしたり、しょう油で仕上げたり、その家によって味に違いがあります。



ほっくりサクサク！コロッケ

独特な風味とねっとりとした食感のコロッケは、やみつきになりそうな味。茹でた八つ頭をていねいに裏ごししてから、挽肉や玉ねぎと合わせて成型するのが、クリーミーに仕上げるポイントです。



おやつに！柚子味噌の田楽

八つ子を茹でてから、表面を軽く網焼きし、柚子と味噌、砂糖などで甘辛く煮詰めた柚子味噌をつけていただきます。同じくこの季節に旬を迎える柚子との相性は抜群！昔はこれをおやつに食べていたのだそう。



料理のポイント



皮の剥き方



保存の仕方



八つ頭を小分けに切ってから、皮を厚めに剥く。濡れているとぬめってしまうので、乾いた状態で皮を剥いてから、よく洗う。

新聞紙やキッチンペーパーに包んで、段ボールか発泡スチロール容器に入れて保存する。妻さに強いので注意が必要。



道の駅ごか農産物直売所
販売組合根菜部会のみなさん

※「よばれる」は茨城の方言。「ごちそうになる」「いただく」の意味