

# 下栗芋

明治時代以前に渡来し、飯田市上村下栗地区（旧下伊那郡上村）で栽培されてきた在来のばれいしょです。

夏の収穫後すぐに植えると秋にもう一度収穫できることから「二度芋」とも呼ばれてきました。

直径は約4cmと小粒ですが、でんぷん価が16%と高く、実が粘質で実がしまっています。



## 下栗里の会

令和3年現在、下栗芋の生産を行っている特産部会は35名の会員で活動しています。2008年には、下栗芋の生産を通じて、地域農業活性化や農村環境保全に対する活動が評価され、中日農業賞特別賞を受賞しました。

現在は、地区外のグループに無償で畑を貸出しすることなどを通して交流し、下栗の里の魅力と地域の温かさを発信し続けています。



下栗の里は、自然と暮らしの調和や景観の美しさから「日本のチロル」と呼ばれます。

### 購入可能店舗・問い合わせ先



上村特産品直売所  
飯田市上村上町631-3  
TEL: 0260-36-2210

下栗里の会HP

## Recipe NO.8

# 下栗芋の田楽

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

### 材料(4人分)

- ・下栗芋…………… 400g
- ・信州味噌………… 大さじ2
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・えごま…………… 大さじ2

### ～ 作り方 ～

- ①調味料を全てすり鉢に入れ、均一になるまでよく混ぜ合わせる
- ②下栗芋をよく洗い、串が通る程度に茹でる
- ③茹でた下栗芋を串に3～5個ずつ刺し、①のタレを付けて焦げ目がつくまで焼く

## ポイント!

仕上げの焼きは、魚焼きグリルやガスコンロでの網焼きがオススメ!

えごまと味噌の香りがふわっと広がり、芋の皮までまるごとおいしく食べられます!



## Recipe NO.9

# 下栗芋のチーズボール天ぷら

作成者：飯田女子短期大学

### 材料(4人分)

- 【チーズボール】
- ・下栗芋…………… 180g
- ・とろけるチーズ…… 50g
- 【衣】
- ・薄力粉…………… 40g
- ・水…………… 60g
- 【天つゆ】
- ・出し汁…………… 120mL
- ・薄口しょうゆ…… 12g
- ・みりん…………… 12g
- 【トッピング】
- スプラウト、ネギ、大葉、大根おろしなどお好みで。

### ～ 作り方 ～

- ①下栗芋をまるごと茹で、竹串がすっと入るくらいに火が通ったらざるに挙げ、水を切り、熱いうちにフォーク等で皮ごとつぶす
- ②冷めないうちにとろけるチーズを入れて混ぜ、一口大のボール状に丸める(1個約20g)
- ③薄力粉に水を加え、混ぜて衣を作り、丸めたボールに衣をつけ、170℃の揚げ油で揚げる
- ④出し汁に薄口醤油とみりんを加えてひと煮立ちさせ、火を止める
- ⑤器に出し汁を張り、天ぷらを盛る
- ⑥お好みでトッピングを添え完成!

