大和芋
Yamato potato

とろろ汁

grated yam

材料 material

大和芋　1本
だし　少々
醤油　少々
海苔　適量

1 Yamato potato
A pinch of Dashi (Japanese soup stock)
A pinch of soy sauce
Nori (seaweed) to taste

作り方 way of making

1. 大和芋の皮をむく。通常のスプーンで簡単にむけます。
2. 大和芋をすりおろし、冷めただしとしょうゆを加えてよく混ぜます。
3. 最後に刻んだ海苔をかけていただきます。

1. Peel Yamato potato. It can be easily peeled with a normal spoon.
2. Grate the Yamato potato, add the cooled Dashi and soy sauce, and mix well.
3. Finally, sprinkle chopped nori (seaweed) on top.

ヒント:真空パックの封を切って、冷蔵庫（1～2℃）で保管してください。
大和芋を直接手で触るとかゆくなる場合があります。
手のかゆみは、酢水で洗い流すと取れます。
Tip:Cut the seal of the vacuum pack and store in the refrigerator (1-2°C).
Touching Yamato potato directly with hands may cause itching.
Itchy hands can be removed by rinsing with vinegar water.

大和芋の磯辺揚げ

fried yam with isobe seaweed

材料 material

大和芋　200g
片栗粉　小さじ2
海苔　1枚
塩　少々
揚げ油　適量

200 g Yamato potato
2 teaspoons katakuriko (potato starch)
1 sheet of seaweed
A pinch of salt
oil for frying to taste

作り方 way of making

1. 大和芋は、皮をむき、すりおろします。
2. ボールにすりおろした大和芋と片栗粉を入れて、よく混ぜます。
3. 焼き海苔を長方形になるように、8等分に切る。②を海苔で巻きます。
4. 170℃の油で揚げる。うっすらキツネ色になったら、油から上げて、器に盛る。お好みで、塩を添えます。

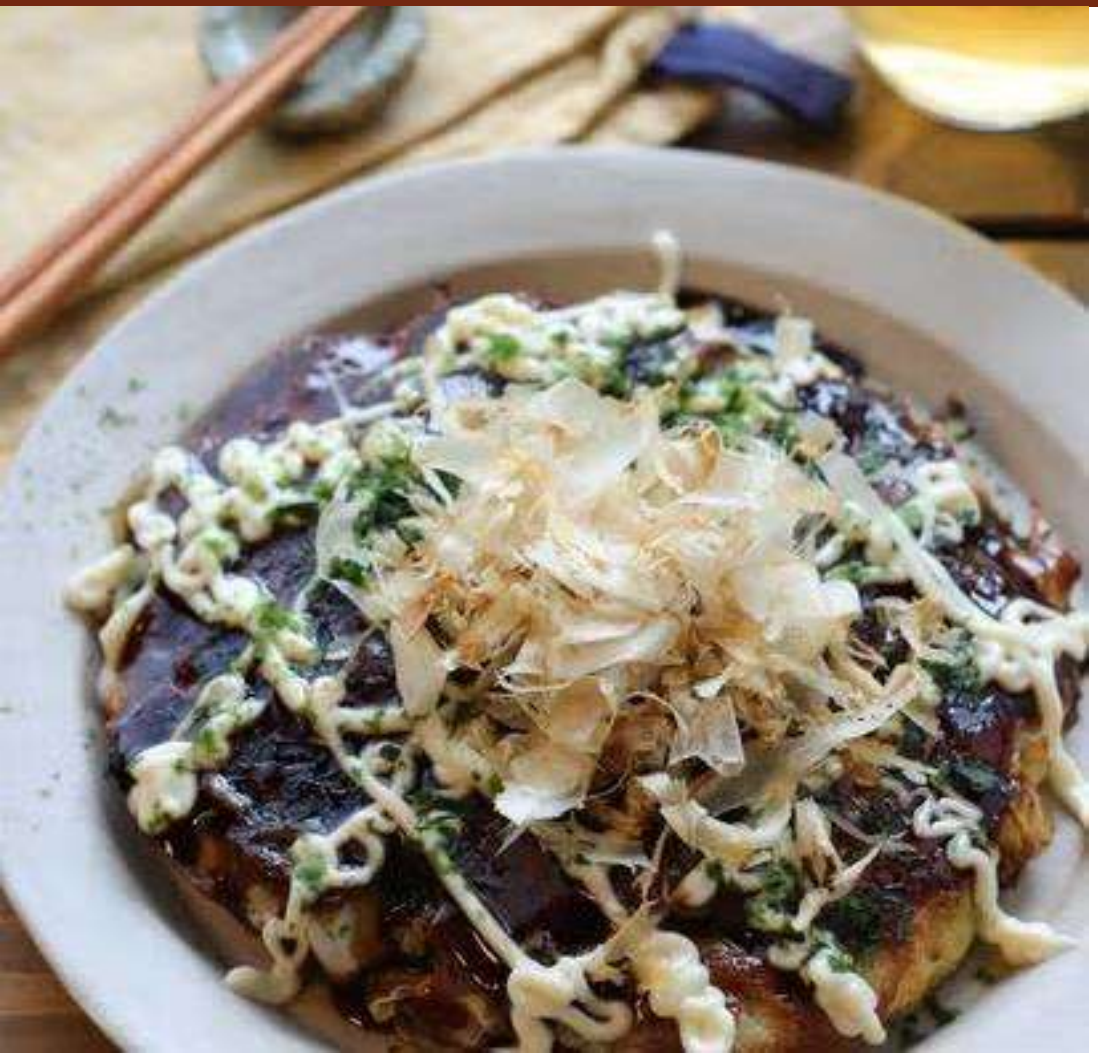
1. Peel and grate Yamato potato.
2. Put grated yam and potato starch in a bowl and mix well.
3. Cut grilled nori into 8 equal pieces to form a rectangle. Wrap (2) with nori.
4. Deep fry in oil at 170℃. When lightly golden brown, remove from oil and serve. Garnish with salt, if desired.

ヒント:刻んだ生姜や小エビなどを混ぜると更に美味しく食べられます。

Tip: Mix in chopped ginger or small shrimp for even more flavor.

大和芋のお好み焼き

Okonomiyaki with Yamato potato



材料 material

キャベツ　１００g
豚バラ肉　６０g(量はお好みで)
A：大和芋　２００g
A：溶き卵　１個
A：だし　小さじ１
A：塩コショウ　適量
A：片栗粉　大さじ1.5
A：青ネギ（小口切り）２本
A：紅しょうが　適量
炒め用油　大さじ1/2
お好み焼きソース、マヨネーズ　適量
青のり、鰹節　適量

100 g cabbage
60g pork belly (amount to taste)
A: 200 g Yamato potato
A: 1 beaten egg
A: 1 teaspoon soup stock
A: Salt and pepper to taste
A: 1.5 tablespoons potato starch
A: 2 onions, cut into small pieces
A: Red pickled ginger, to taste
1/2 tablespoon oil for frying
okonomiyaki sauce and mayonnaise
Aonori (green laver), dried bonito flakes, as needed

作り方 way of making

1. キャベツを5mm幅に切る。豚バラ肉は５cm幅に切り、塩コショウを下味をつける。大和芋はすり下ろします。
2. ボウルに**A**を入れて、混ぜ合わせたら、キャベツを加えて、よく混ぜ合わせます。
3. フライパンに炒め用油を全体にぬり、中火で温めたら、豚バラ肉を広げてしき、上からタネを流し入れます。
4. 両面焼いて火を通したら、お皿に盛りつけて、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、鰹節など、お好みのものをトッピングして完成です。

1. Cut cabbage into 5 mm cubes. Cut pork belly into 5 cm pieces and season with salt and pepper. Grate the Yamato potato.
2. Mix A in a bowl, add cabbage and mix well.
3. Spread the pork belly in a frying pan over medium heat, and pour in the sauce from the top.
4. Once cooked on both sides, place on a plate and top with your favorite toppings such as okonomiyaki sauce, mayonnaise, aonori (green laver), dried bonito flakes, etc.

ヒント：ソース以外に、出汁醤油、ポン酢で食べるのもお薦めです。タレはお好みで食べて下さい。
Tip: In addition to sauce, we recommend eating it with dashi soy sauce or ponzu (Japanese citrus juice). Please eat the sauce as you like.

大和芋の芋煮

Stewed potato stew with Yamato potato

材料 material

A：大和芋　1kg
A：にんじん 1~2本
A：白菜　1/4個
A：長ネギ　2本
だし汁　2L
B：八丁味噌　30g
B：醤油　大さじ1
B：みりん　大さじ1
B：料理酒　大さじ2

A: 1 kg Yamato potato
A: 1~2 carrots
A: 1/4 Chinese cabbage
A: 2 leeks
2L soup stock
B: 30g Hatcho miso
B: 1 tablespoon soy sauce
B: 1 tablespoon mirin (sweet cooking rice wine)
B: 2 tablespoons cooking sake

作り方 way of making

1. 大和芋の皮をむき、3cm程の厚さに切ります。
2. にんじん、白菜、長ネギを適当な大きさに切ります。
3. だし汁を沸かし、BとAを入れ、もう一煮立ちさせて、食材に味を染み込ませます。

1. Peel Yamato potato and cut into 3 cm pieces.
2. Cut carrots, Chinese cabbage, and green onions into appropriate sizes.
3. Bring broth to a boil, add B and A, and bring to another simmer to let the ingredients soak up the flavor.

ヒント：八丁味噌の代わりに赤、合わせみそでも美味しく作れます。
Tip: You can also make this dish with red miso or combined miso instead of hatcho miso.