



かめまるいも

(アラータイモ)

特産物を考える会



お好み焼き



天ぷら



かめまるチップス

かめまるいもの食べ方

☆特徴 長いもより水分が少なく、粘りがとても強い。
ほのかに甘味がある。

☆調理例 ①すりおろし・・・とろろ（山かけ丼など）

味噌汁や鍋の具（すいとんのように固まる）
お好み焼き、から揚げ、グラタンのつなぎ
（少量混ぜるとふんわり仕上がる）

落とし焼き（フライパンで焼く）

②短冊切り・・・麺つゆ等をかけて生食（サクサクとした歯ごたえ）、
焼き物、グラタンの具

③角切り・・・おでんの具等の煮物（煮崩れせず、ホクホクした歯ごたえ）

☆使い残し①すりおろしや短冊切りしたものは、冷凍保存できる。

（薄くのばして冷凍して必要な分だけ折って使う。自然解凍する）

②1/2カットなどの大きな固まりは、ラップして冷蔵庫に入れ早めに
食べる。



亀岡生まれの新品種

『かめまるいも』



“かめまるいも”は熱帯生まれの粘り強いアラータイム（ヤマイモの仲間）を京都学園大学・バイオ環境学部で改良して、寒さに強くしました。

ナガイモや丹波イモと同じように、とろろ・煮物・お好み焼きなどに利

用できます。また、高血圧・糖尿病の予防や便秘の解消・滋養強壮にも効果があると言われています。病害に強く、無農薬で栽培できます。



切り口は白色で、冷蔵庫でも保存できます



手前は無支柱栽培
奥は支柱栽培



かめまるいもの料理

◆きんとん

1. かめまるいもの皮をむき、1cm厚さ位の輪切りにし、水にさらす。
2. たっぶりの水で柔らかくなるまで茹でた後つぶす。
3. 砂糖と少々の水を加え練る。みりんと塩少々加え練り上げる。
4. ラップに適量乗せて形を整える。

◆南蛮漬け

1. 素揚げのかめまるいも、サンマの竜田揚げ、玉ねぎのスライス、水菜、大根にりんご酢（すし酢）グラニュー糖で味付けする。

◆煮物

1. かめまるいも、にんじん、三度豆、こんにゃく、厚揚げを一口サイズに切る。
2. 酒、醤油、みりんを加え、20分程煮る。