



《特集》シルクのような舌触り〃魅惑の滑らかさ〃

岡谷の新名物

シルクスイート

わたしは
こんなお芋です

絹のように滑らか

しっとり系

育てるのが楽

シルクスイートとは
こんなサツマイモです

「シルクスイート」は、今までにないシルクのような舌触りで、全国的にも人気が出てきたサツマイモの品種です。サツマイモはスイーツなどにも用途が広く、続々と新品種が開発され、ねっとり系、しっとり系、ほくほく系などに分けられるほど、たくさん種類が出ています。近年、岡谷市でもシルクスイートの普及活動に力を入れており、飲食店や菓子店の新メニュー

絹のお菓子？ 不思議な名前ですが、「シルクスイート」とは、布でもデザートの名前でもありません。サツマイモの品種です。岡谷市では、「シルク」という縁のあるネーミングにちなんで、「シルクスイート」を広めていく、さまざまな企画が進行中。「シルクスイート」の〃食べる〃作る〃を大特集します。



わたしたちが、おかやの
シルクスイート宣伝隊です！



岡谷市農業技術者連絡協議会

「シルクのまち・岡谷」にちなみ、「シルクスイート」の特産化に向けて栽培マニュアルの作成やイベントでの試食提供などの普及活動を行っています。

シルクスイートの普及を通じて、岡谷市の新名物をつくることだけでなく、栽培しやすい特徴を活かし、遊休農地の再生にもつなげていきたいと考えています。

では、シルクスイート普及に向けた取り組みやレシピを、次ページから紹介していきます。



火の通りが早い



しっとり甘〜い



すじが少ない



の材料に使われるなど、徐々に注目され始めています。
甘く、しつとりと滑らかな舌触りの焼き芋に焼き上がり、それだけでスイーツになるシルクスイートは、人気急上昇中。
繊維が細かいので調理時間が短いのも人気の秘密。焼き芋だけでなく、いろいろなメニューに幅広く使えます。
また、栽培しやすいという特徴もあり、「食べる」だけでなく、「作る」魅力にもあふれています。



めしあがれ。シルクスイート



1～7はシルクスイートフェアでのメニューです。※現在は終了しています。

1. カフェ・ヒルパレー【シルクサンド】 2. Cafe MIYABI【シルクスイートワッフル】 3. ましばん【創作パン／焼き芋・スイートポテト】 4. 美和食堂【シルクスイートのふかし芋バター添え】 5. たなこころ【ワンプレートランチ／シルクスイートのキッシュ】 6. 中村屋【りんごとシルクスイートのパウンドケーキ】 7. さんとこ喫茶ギャラリー【シルクスイートのポターージュ】 8. おかや女性ファーマーズ【干し芋】 9. ヌーベル梅林堂【シルクすいととぼとと】

Gourmet

グルメ

1月30日～2月7日に、シルクスイート普及活動の一環として「おかやシルクスイートフェア」が開催され、市内の7店舗が趣向を凝らしたメニューや商品を提供し、シルクスイートを盛り上げました。

期間中には多くの人が店を訪れ、旬のシルクスイートを堪能しました。

今年のフェアは終了していますが、来年も開催される予定の「シルクスイートフェア」を、ぜひお楽しみに！

この活動で、地元商店も新しい岡谷の特産品に新たな可能性を見出し、さらに新しいメニューの開発を進めています。

来年はどんなメニューに出会えるでしょうか？今からワクワクしますね。

学校給食にも使われています！
岡谷北部中学校



学校給食にも取り入れられています。この日のメニューは「大学芋」。子どもたちはおいしいシルクスイートを味わいました。

シルクスイートをおいしく食べるレシピを紹介します。

秋になったら
作ってね！

はりねずみのスイートポテト | 健康推進課



《材料》 7個分
 シルクスイート 300g
 クリームチーズ 30g
 砂糖 大さじ3
 塩 少々
 牛乳 大さじ1～2

卵黄 1個
 干しぶどう 7粒
 (1粒を3等分に切る)
 スライスアーモンド適量
 (1個につき15枚程度)

《作り方》

- ①シルクスイートは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまでゆで、水気を切る。再び火にかけて水気を飛ばす。
- ②熱いうちに①をマッシャーでつぶし、クリームチーズ、砂糖、塩を加えて混ぜ、シルクスイートの水分のようすを見ながら牛乳を加える。
- ③②を7等分に分けてはりねずみの胴体を作り、はけで卵黄をぬる。
- ④干しぶどうで目と鼻をつけ、胴体の部分にスライスアーモンドを斜めにさし、220℃に温めたオーブンで5分焼く。

とうふ入りふわふわどら焼き(シルクスイートあん) | おかや女性ファーマーズ

《材料》 6個分
 (生地) ホットケーキミックス 150g
 もめん豆腐 100g
 卵 1個
 牛乳 50～80cc
 砂糖 15g
 バター 10g

(シルクスイートあん)
 シルクスイート 1本(約200g)
 砂糖 大さじ1
 牛乳 50～100cc
 ※お好みで… 練乳 大さじ1
 メープルシロップ 少々



《作り方》

- ①シルクスイートは皮をむき、輪切りにして、水につけてあく抜き。軽く水を切り、ぬれたまま耐熱ボールに入れ、ラップをかけて柔らかくなるまで約5分電子レンジで加熱する。
- ②柔らかくなったら、滑らかになるまでつぶす。
- ③牛乳以外の材料を加えしっかり混ぜたら、牛乳を少しずつ加えて好みの硬さにする。
- ④とうふはビニール袋に入れてつぶす。
- ⑤ボウルにホットケーキミックス、とうふ、溶き卵、砂糖を入れ、生地の見ながら牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑥フライパンまたはホットプレートにバターを入れ、生地を流し入れてホットケーキのように焼く。
- ⑦2枚を1組みにしてシルクスイートあんを挟む。

おかや女性ファーマーズ：
 女性農業者の生活知識と知恵を次世代へ継承する活動をしている市民グループ。レシピ開発、料理教室なども行っています。

お家で作れる絶品焼き芋 | 岡谷市農業技術者連絡協議会



《材料》 シルクスイート お好みの量

《作り方》

◆電子レンジとオーブンで(おすすめ！)

- ①シルクスイートを水で洗い、軽く水気を切る。
- ②1本ずつふんわりとラップで包み、電子レンジで4分弱加熱する。
ぐっと力を入れて竹串が中心までやっとな刺さるくらいが目安。
- ③オーブンを200℃に予熱し、ラップを外してオーブンの天板に並べる。
- ④予熱が完了したら40分じっくりと焼き上げる。

◆炊飯器で(ねっとりスイーツ系がお好みの人はコチラ！)

- ①シルクスイートを水で洗い、そのまま炊飯器の釜に入れる。
- ②シルクスイート400gにつき200ccの水を加え、「玄米モード」で炊飯する。
(香ばしさをプラスしたければ…)オーブントースターで10分程度焼く。

レシピ
Recipe



シルクスweetを作っている人たち

土いじりの大切さ。

鮎澤さんの場合

花 農家を営みながら、20年以上続いている「横川里山の空の事務局長として上の原小学校の農業体験の支援活動に参画している鮎澤さん。上の原小では、平成18年からさつま芋栽培を行ってきましたが、平成29年からシルクスweet普及活動の一環として、市から苗の提供を受けて、全校の生徒で栽培し、収穫の一部を市に還元する活動をしています。「子どもたちの農業体験の大切さ」について聞きました。

のために長く貯蔵しなくても甘みのある、子どもたちにも育てやすい品種だと思っています。

●子どもにとって、農作業や土いじりをするのが、成長にどのように影響すると思いますか？

野菜を育てるなかで、物事は自分の勝手にはいかない、植物の身にならないと植物は育たない、ということを感じると思います。自然と向き合うことで、自分たちはいろいろな関わりの中から生かされているんだということを感じる心が養われると思います。



グリーンバレーファーム
鮎澤正浩さん(64歳)



鮎澤さんの農業ライフ

●子どもたちと作るシルクスweetとは、どんなお芋ですか？

昨年は300株植えて、650kg収穫しました。シルクスweetは、追熟



チャレンジし続ける生産者。まだ誰も知らない花を！



鮎澤さんの農園は今年で62年目。先代から受け継ぎ、カーネーションや新しい品種の花を作り続けています。現在、ハウスによる徹底した環境管理で1年を通して花を栽培し、全国の市場に出荷しています。栽培する花の種類は、カーネーションだけでも50品種、海外から持ち込まれる試作用の品種は100種を超えます。今、力を入れているのが「ランキュラス・ラックスシリーズ」という花。まだ珍しく、切り花を栽培しているのは国内で数戸という貴重な花で、全国的にも評価が上がっています。「花の気持ちを察するようにして、より良い環境をつくる。咲いたときの感動を味わえる花作りはとても楽しい」と語る鮎澤さんは、常にチャレンジする精神で、まだ見ぬ新しい花を作り続けます。

鮎澤さんの花は、「花はま」で購入できます。

花はま / 080-9178-4187

◀ ◀ ◀ シルクsweetを作りたい方はコチラ

🌱 苗の注文はいつでも…… JA 信州諏訪 夢マーケット 田中線
(購入は5月中旬～無くなり次第終了)

営業時間 9:00～17:00(4～9月は8:30～)
定休日 年末年始
住所 岡谷市若宮 2-1-19
TEL 24-2220

🍠 お芋の購入は…… 10月から2月の旬の時期に
市内直売所、スーパーで購入できます。





野菜作りの魅力発見！ 和田さんの場合

東 京から奥さんの実家がある岡谷市に移住。移住を機に有機農業を学び、3年前から専業農家として有機農法の農園を営む和田さんに、「野菜作りの魅力」を聞きました。

● 農業へ転職した理由は何ですか？

東日本大震災後、自給自足の大切さを考えるようになり、農業に興味を持つようになりました。岡谷に移住し、使っていなかった親戚の牧場があったこともあり、開墾から始め就農しました。

● 野菜作りでこだわっていることはありますか？

季節にいちばん合った野菜を作っています。採れる野菜が無理なく採れることが、土のためにも、野菜のためにも良い方法なのではないかと思っています。結果、扱う野菜は30種類以上になります。

● シルクスイートを作ってみていかがですか？

栽培は比較的可たんんで肥料も少なく済み、失敗も少ないと思います。筋が少ないので、調理時間が短くて済むのも良いですね。焼き芋がおいしい



ワームファーム
和田佳浩さん(40歳)

● 野菜作りの楽しさは何でしょう？

ですが、さらっとした舌触りなので、ポテトサラダもとてもおいしいです。

体を動かして、土を触ることでしょうか。成長が見られるものを作っているのは楽しいですね。

● 小さいお子さんがいらつしゃいませが、子育てと野菜作りについてどのように思いますか？

野菜がどうやってできているかを、早いうちから自然に知っていくことはとても大切なことだと思います。

● 野菜作りに大切なことは何でしょうか？

気候の変化に対応していくことでしょうか。そのためには、周りの農家さんや経験のある仲間に対処法を教えてもらわなければできないことでもあります。そのような関係性を作っていくこともとても大切だと思います。



和田さんの農業ライフ

有機農業でおいしい野菜を！

和田さんは、岡谷市で専業農業を営む数少ない農家のひとり。すべて手間のかかる有機農法で栽培しているため、和田さんの野菜は味が濃く日持ちすると評判で、野菜にこだわりのある販売店や飲食店からも絶大な信頼があります。

和田さんの、旬でしか味わえない貴重な有機野菜は、5月から12月初旬まで、「カンビオ」、Fabスペース・ハナレで土曜日に開いている「ファーマーズデイ」、インターネットで手に入ります。

有機農業：化学的に合成された肥料および農薬を使用しないこと、並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業のこと。

カンビオ / 24-1851 Fab スペース・ハナレ / 75-1169



People 生産者

Calendar

カレンダー



シルクスweet
栽培カレンダー



食べ頃の秋に収穫するなら
5月から6月の間に植え付けするのが最適です。

植付け

世話

収穫



3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

5・6月

ほとんど何もなくてOK



試し掘り 9月 収穫 10・11月 貯蔵 12月



研修農園でシルクスイートを作ろう。

「シルクスイートを作ってみたくれど、畑仕事は初めて」という人も大丈夫！

今年も、土作りから指導者が教えてくれる「**研修農園**」が始まります。子どもと一緒に何か始めたいという**子育て**世代、定年退職をした**シニア**世代など、野菜作りに興味があればだれでも参加できます。

これを機に、畑という広々とした空間で、カラダにもココロにも良いとされている「**野菜作り**」を始めてみませんか？

初めて野菜を作りたい人に



研修農園で野菜作り

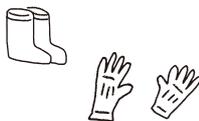
研修農園とは、野菜栽培の知識を身につけたいなどの、農業に関心のある人が、管理者の指導を受けながら楽しく野菜作りを学べる農園です。

- スケジュール 4月～10月の期間内(月2回程度) 全14回
- 募集期間 3月8日(月)～19日(金)
- 募集方法 窓口または電話にてお問い合わせください。
- 定員 22組(応募多数の場合は抽選)
個人または、グループ(4名以下)

- 参加費 1区画(30平方メートル)
年間5,000円+苗代(10月頃別途徴収)
- 農園の場所 岡谷市湖畔4丁目
(市民体育館駐車場西側)

研修農園の魅力

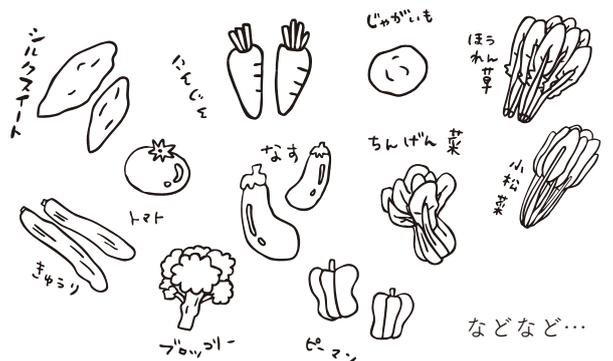
- 年間約25種類の野菜を育てることができます。
- 指導者が一緒なので、わからないことは即解決！
- 手袋や長ぐつだけ用意すればOK!
- 小さな子どもと一緒に参加も大歓迎。
- オリジナル野菜作りテキストを配布。
- 研修農園卒業後の畑を用意してあります。



シルクスイートは「野菜作りのプロ集団!」の県農業農村支援センター職員の指導で「植え付け-収穫-販売」まで体験できます!



こんな野菜を育てます





3歳と6歳のお子さんと参加した
 研修農園卒業生小口裕子さんと凛ちゃん
 に子育て世代の研修農園ライフ
 について聞きました！

Q 研修農園に参加したきっかけは何ですか？

A 家に畑や道具もないけれど、野菜作りをやってみたくて思っていたところ、この制度を知って、気軽にできそうだったので。また、子どもと一緒に参加できるので、「食」のありがたさを感じてもらえたらいいな、と思って参加しました。

Q 参加してよかったことは何ですか？

A 大変な思いで作っているんだよという、「食」のありがたさを子どもたちが体験できたこと、収穫や販売も楽しかったし、野菜もおいしかったです。子どもにとっては、野菜がどうやってできているのかがわかったこともよかったです。

Q 大変だったことはありますか？

A 草取りや水やりは大変でしたが、夏は水やりをしながら収穫したりで楽しかったです。保育園のお兄ちゃんが率先して水やりを手伝ってくれました。

Q 参加を考えている人にメッセージをお願いします。

A 他の家族との交流があったり、家族みんなで「畑にでかける」という感覚でとても楽しかったのでおすすめです！



シルクスイート・研修農園・
 市民農園・農地バンク・その他
 すべての問い合わせ
 農林水産課 23-4811(内線1487)まで、
 お気軽に問い合わせください。

農林水産課
 新村香子



農業は、ひとりで始めるのはハードルが高いかもしれませんが。でも研修農園なら、講師の先生がいて農地も道具もあり、同期の仲間もでき、農業をこれから始めたいと思っている人にはピッタリです。

来年度の研修農園は、フリルレタスやカリフローレなどの新品種も加わり、パワーアップしています。もちろんシルクスイートも作りますよ！今期は旬が過ぎてしまいましたが、来期は自分たちで栽培したおいしいシルクスイートを味わってみませんか？

研修農園でわたしたちと一緒に農業を始めましょう！

農地を持っていない人のための
 制度があります！
 詳しい場所はコチラから

くらしマップおかや



気軽に利用できます

詳しくはP12へ

市民農園

□市開設型

市が管理している市民農園を、年間1,000円で気軽に借りることができます。1区画(50平方メートル)は、家庭菜園に適した広さです。

□個人型

土地所有者が直接管理している市民農園を借りることができます。家庭菜園に適した広さの農園です。利用料などは、農園ごと異なりますので、お問い合わせください。

農地の貸し借り

農地バンク

農地の貸し出し情報を集約したものを掲載しています。貸し借りの仲介を市が行っていますので、安心して利用することができます。