



新潟砂丘さつまいも
いもジェンヌ

いもジェンヌ農商工連携協議会

お問い合わせ先

事務局：新潟市西区役所 農政商工課
〒950-2097 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号
TEL:025-264-7623(直通) FAX:025-260-3899
平成29年11月発行



1 カレー肉ジェンヌ



2 いもジェンヌのキーマカレー



3 いもジェンヌと豚肉のみそごま炒め



4 いもジェンヌ入り筑前煮



5 ジェンヌと春雨の中華炒め



6 いもジェンヌのひじき煮

いもジェンヌ

レシピ

vol.2



7 簡単!!いもみそからめ



8 野菜たっぷりジェンヌコーンチャウダー



9 いもジェンヌとやわ肌ねぎのキンピラ



10 お腹もキラリ☆いもジェンヌのひじき煮



11 いもジェンヌと納豆の天ぷら



12 いもジェンヌローズー
(さつまいも入りチンジャオロースー風)

はじめに

平成28年秋に「第2回 いもジェンヌ給食レシピ
コンテスト」を開催し、新潟市西区特産のさつまいも
「いもジェンヌ」を使用した学校給食レシピを公募しました。
今回はその応募レシピの中から、評価が高かった
12作品をレシピ集の第二弾としてまとめました。
第一弾の「いもジェンヌ レシピ集」とあわせて、
上品な甘みとしっとり感が特徴の「いもジェンヌ」を使った
料理を、ぜひご家庭でもご堪能ください。

いもジェンヌとは

新潟市西区の海岸砂丘地帯は、スイカや大根、ねぎなどの生産が盛んな地域です。
しかし耕作されない畑が増えてきたことから、地域の農業後継者グ
ループ「わけしょの会」が新たなさつまいもの栽培に挑戦したと
ころ、しっとり甘くて美味しいさつまいも（紅はるか）が
採れることがわかりました。

そこで地元の商工会や新潟大学と連携して
プロジェクトを立ち上げ、さつまいもが
大好きな女性を思わせる上品で優雅
な風味から、このさつまいもを「いも
ジェンヌ」と名付けました。「いも
ジェンヌ」を使ったスイーツも沢山
つくられています。



～ご家庭で簡単～

「いもジェンヌ」のおいしい食べ方

さつまいも(生いも)には元々甘味成分が含まれていますが、
加熱するとβ-アミラーゼという酵素がでんぷんに作用し、「麦芽糖(還元糖)」を生成し、
さらに甘味が増します。β-アミラーゼは、いもの中心温度が約70℃の時に最も活発に
働くといわれ、十分に麦芽糖を生成するためには一定の時間が必要です。



みなさんに「いもジェンヌ」をより
楽しんでいただくために、
新潟大学教育学部
食物学研究室(山ロゼミ)に、ご家庭での
「おいしい食べ方」について実験を
していただきました。



実験内容

いもジェンヌ(生いも)をご家庭用の調理機器で、温度や時間等の条件を変えて加熱。
それぞれの糖度・還元糖・β-アミラーゼの数値を測定し、
数値が最も高くなる調理方法を調べてみました。

焼きいも レシピ オープンレンジ

- 1 いもジェンヌをよく洗う。
- 2 水気をきり、いもジェンヌにアルミホイルを巻く。
- 3 180～200℃に予熱したオーブンで約60分加熱する。
- 4 竹串がスッと通れば、出来上がり!

焼きいも レシピ 電子レンジ

- 1 いもジェンヌをよく洗う。
- 2 キッチンペーパーを巻いて全体を濡らし、その上から新聞紙を巻く。
- 3 500Wで1分半加熱し、解凍モードで15分加熱する。
- 4 竹串がスッと通れば、出来上がり!

蒸しいも レシピ 炊飯器

- 1 いもジェンヌをよく洗う。
- 2 炊飯器にいもジェンヌを入れる。
(半分に切ってもOK)
- 3 水を1合の目盛りまで入れ、炊飯スイッチON。
- 4 竹串がスッと通れば、出来上がり!



是非みなさんでも
おいしい食べ方
を見つけてみて
ください!

※いもジェンヌの大きさや量により加熱時間は前後します。

recipe
1

カレー肉ジェンヌ

調理時間(目安):30分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト グッドジェンヌ賞(最優秀賞)(新潟市秋葉区:瀬倉かえでさん)

材料(4人分)

いもジェンヌ…………… 300g
 玉ねぎ…………… 中1玉
 人参…………… 1/2本
 糸こんにゃく…………… 200g
 豚肉(こま切れ)…………… 200g
 グリーンピース…………… 適量
 サラダ油…………… 適量
 カレー粉…………… 大さじ1

A { 砂糖…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ2
 だし汁…………… 200ml

しょう油…………… 大さじ2

作り方

- いもジェンヌは皮ごと乱切り、玉ねぎはくし切り、人参は半月切りにする。糸こんにゃくは下ゆでする。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と①を炒める。カレー粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めて鍋に移す。
- 鍋に材料Aを加え、落し蓋をし、弱火～中火で煮る。
- しょう油を加える。
- 蓋を取り、弱火で水分を飛ばし、グリーンピースを加えて、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

秋になるとじゃがいもの代わりにさつまいもで肉じゃがを作ります。今回はカレー粉を入れてアレンジしてみました。いもジェンヌはやわらかいので、炒める時は最後に入れると良いです。冷ますとより味が馴染みます。

recipe
2

いもジェンヌのキーマカレー

調理時間(目安):20分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト ジェンヌ賞(優秀賞)(新潟市南区:小林由美子さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ…………… 250g
 生姜…………… 1片
 にんにく…………… 1片
 玉ねぎ…………… 中1玉
 人参…………… 1/2本
 サラダ油…………… 適量
 豚ひき肉…………… 200g
 水…………… 250ml
 カレールー…………… 3個分
 ケチャップ…………… 大さじ2
 ウスターソース…………… 大さじ2

作り方

- しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- いもジェンヌを1cm角に切り、水につけてアク抜きをしておく。
- 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油をしき、生姜とにんにくを弱火で炒める。
- ④に②③を入れ、しんなりするまで中火で炒める。
- ⑤にひき肉を入れ、色が変わるまで炒め、水を加えて蓋をする。
- いもジェンヌが柔らかくなったら、火を止めてカレールーを入れる。
- 再度弱火にかけ、ケチャップ、ウスターソースで味を整えて、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

カレービーンズの様に、いもジェンヌがカレーに合うようにしました。

いもジェンヌと豚肉のみそごま炒め

調理時間(目安):30分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 入賞(新潟市中央区:中村絵里さん)

材料(4人分)

- いもジェンヌ…………… 350g
 - 豚ばらスライス…………… 160g
 - 白ごま…………… 小さじ
- A {
- 砂糖…………… 2.6g
 - 酒…………… 12g
 - 味噌…………… 16g
 - みりん…………… 16g

作り方

- ① いもジェンヌを皮ごと乱切りにする。
- ② ①を約20分蒸す。
- ③ 材料Aを合わせる。
- ④ 豚ばらスライスを4cm程度の長さに切る。
- ⑤ ④を焼き色がつく程度に炒める。
- ⑥ ⑤に②と③を加えて炒める。
- ⑦ 仕上げに白ごまを加えて、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

いもジェンヌの甘さを引き出すために、しっかりと蒸すこと。豚肉を炒めることで、肉から出た脂をいもジェンヌにまといわせ、旨味を一緒に味わえます。水分の出やすい食材を加えていないので、冷めても美味しくいただけます。

いもジェンヌ入り筑前煮

調理時間(目安):30分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 入賞(新潟市西区:岩谷美波さん・美江さん)

材料(4人分)

- いもジェンヌ…………… 200g
- 片栗粉…………… 20g
- サラダ油…………… 20g
- 大根…………… 200g
- れんこん…………… 200g
- ごぼう…………… 160g
- しいたけ…………… 4枚
- 人参…………… 80g
- 鶏肉…………… 160g
- サラダ油…………… 適量
- だし汁…………… 160ml

- A {
- 砂糖…………… 8g
 - しょう油…………… 25ml
 - みりん…………… 15ml

作り方

- ① いもジェンヌを皮ごと乱切りにし、片栗粉をつけ、サラダ油で炒め焼きにする。
- ② 大根、れんこん、ごぼう、しいたけ、人参を乱切り、鶏肉を一口大の大きさに切り、サラダ油で炒める。油が全体になじんだら、だし汁と材料Aを加えて煮込む。
- ③ 仕上げに①を入れ、照りが出るまで煮て、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

さといもの代わりに、西区で作られた甘いいもジェンヌを使用しました!

ジェンヌと春雨の中華炒め

調理時間(目安):20分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 入賞(新潟市西区:小川ひとみさん・みゆきさん)

材料(4人分)

いもジェンヌ……………150g
春雨……………80g
牛肉……………80g
長ねぎ……………小さじ1
生姜……………小さじ1
にんにく……………小さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
紹興酒(料理酒でも可)……………大さじ2
ごま油……………少々

A { 顆粒鶏ガラ……………小さじ2
水……………200ml
砂糖……………小さじ1
しょう油……………大さじ3

作り方

- ① いもジェンヌは皮をむき、5cmの長さの短冊切り、春雨を食べやすい長さに切る。
- ② 春雨は4分、いもジェンヌは2分、下ゆでをする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、みじん切りをしたねぎ、生姜、にんにくを入れ、香りが出たら2cmに切った牛肉を入れて炒める。
- ④ 豆板醤、紹興酒を入れる。
- ⑤ 材料Aを入れ、煮たったら、いもジェンヌと春雨を入れる。
- ⑥ 春雨がスープを吸うまで少し煮て、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

小学1年生～6年生まで美味しく食べられるピリ辛中華味と、甘いいもジェンヌを炒め合わせました。

いもジェンヌのひじき煮

調理時間(目安):15分(ひじきの戻し時間除く) 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 入賞(新潟市西区:高橋尚子さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ……………60g
ひじき(乾燥)……………15g
人参……………30g
油あげ……………1/2枚
サラダ油……………小さじ1/2
だし汁……………120ml

A { 砂糖……………小さじ1.5
しょう油……………小さじ1.5

作り方

- ① いもジェンヌ、油あげ、人参を千切りにする。
- ② サラダ油でひじきと人参を炒め、だし汁を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ いもジェンヌと油あげ、材料Aを入れる。
- ④ いもジェンヌに火が通ったら出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

既存の給食メニューにいもジェンヌを取り入れました。

簡単!!いもみそからめ

調理時間(目安):15分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 応募レシピ(新潟市西区:笠原友里さん・麻里さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ…………… 500g
 サラダ油…………… 大さじ2
 メープルシロップ(きび砂糖でも可)・大さじ1
 味噌…………… 大さじ1
 水…………… 大さじ1
 白いりごま…………… 適量

作り方

- ① いもジェンヌを乱切りにして水気を取る。
- ② フライパンにサラダ油、メープルシロップを入れ、弱火～中火でいもジェンヌに火が通るまで炒める。
- ③ 味噌を水で溶き、火を止めて入れる。
- ④ ③をよくからめてからお好みでいりごまを振って、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

最後に味噌をからめることで、味噌の風味と旨味を感じられます。油が少量だと時間がかかるので、揚げても大丈夫です。

野菜たっぷりジェンヌコーンチャウダー

調理時間(目安):30分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 応募レシピ(新潟市中央区:家田久美子さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ…………… 200g
 ベーコン…………… 80g
 玉ねぎ…………… 中1玉
 人参…………… 1/4本
 キャベツ(葉)…………… 2～3枚
 えのき…………… 1/4袋
 大根…………… 1/6本
 ブロッコリー…………… 1/4個
 バター(サラダ油でも可)…………… 大さじ2
 水…………… 800ml
 コンソメ(固形)…………… 2個
 (あればローリエ…………… 3枚)
 牛乳…………… 300ml
 生クリーム…………… 100ml
 米粉(小麦粉でも可)…………… 大さじ4
 コーンクリーム缶…………… 200g
 塩…………… 少々

作り方

- ① いもジェンヌを1.5cmの厚さに輪切り、玉ねぎ、ベーコン、人参、キャベツ、大根をさいの目切り、ブロッコリーを塩ゆでにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、人参、キャベツ、えのき、大根を加えて炒める。
- ③ 水を加え、コンソメとローリエを入れ、8分程度煮る。
- ④ いもジェンヌ、牛乳、生クリームを加え煮る。
- ⑤ 米粉をふるいにかけて少しずつのぼしながら入れ、いもジェンヌに火が通ったら、コーンクリーム缶を入れ、とろみをつけながら煮る。
- ⑥ 必要があれば塩を加え、最後にブロッコリーを入れ、火を通したら出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

地産産の野菜をたっぷり入れました。いもジェンヌを大き目に切ることでいもジェンヌの甘さが口に広がります。コストを下げる為にホワイトソースを米粉で代用しました。

いもジェンヌとやわ肌ねぎのキンピラ

調理時間(目安):15分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 応募レシピ(新潟市西蒲区:小林あかねさん)

材料(4人分)

いもジェンヌ……………200g
やわ肌ねぎ(長ねぎ)……………1本
サラダ油……………大さじ2
白ごま……………少々

A { 砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょう油……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1

作り方

- ① いもジェンヌを輪切りにしてから、短冊切りにし、水につけておく。やわ肌ねぎは斜め切りにする。
- ② いもジェンヌの水分をキッチンペーパーで取った後、熱したフライパンにサラダ油をひいてよく炒める。
- ③ いもジェンヌの色が変わったら、やわ肌ねぎを加え、さらに炒める。
- ④ 材料Aを加え、炒め煮する。
- ⑤ 仕上げに白ごまを散らして、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

型崩れ防止の為、いもジェンヌを炒める際には、炒めすぎないようにする。

お腹もキラリ☆いもジェンヌのひじき煮

調理時間(目安):30分(ひじきの戻し時間除く) 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 応募レシピ(新潟市西区:梅澤博子さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ……………80g
ひじき(干し)……………15g
人参……………60g
ごぼう……………40g
こんにゃく……………80g
いんげん(小松菜でも可)……………少々
豚肉……………60g
サラダ油……………小さじ2

A { 砂糖……………大さじ2
しょう油……………大さじ2
みりん……………小さじ1
だし汁……………200ml

作り方

- ① ひじきを水で戻し、よく洗う。
- ② いもジェンヌ、人参、ごぼう、こんにゃくを乱切り(または厚めのイチヨウ切り)にする。
- ③ いんげんは適当な大きさに切り、さっとゆでしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、ひじき、②の材料、豚肉を炒める。
- ⑤ 炒めたところに、だし汁を加えてひたるようにして煮る。
- ⑥ 材料Aを加え、水分がなくなるまで煮詰め、いんげんを加え、いもジェンヌに火が通ったら、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

給食を意識して、煮崩れしにくい具材を選びました。また、大豆やさつま揚げを使わないようにして、アレルギーに配慮しました。

いもジェンヌと納豆の天ぷら

調理時間(目安):15分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 応募レシピ(新潟市西区:蒲原一太さん・牧子さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ……………250g
納豆……………1パック(95g)
天ぷら粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① いもジェンヌをよく洗い、1cm角に切る。
- ② 納豆をタレで味付けし、よく混ぜる。
- ③ 水で溶いた天ぷら粉の中に、①、②を入れよく混ぜる。
- ④ 160℃に熱した油の中に③をスプーンですくいずつ落として揚げれば、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

甘いいもジェンヌと納豆を組み合わせってみました!

いもジェンヌローズー(さつまいも入りリンジャオローズー風)

調理時間(目安):30分 難易度:簡単 難しい



平成28年度いもジェンヌ給食レシピコンテスト 応募レシピ(新潟市西区:井田董さん・延江さん)

材料(4人分)

いもジェンヌ……………400g
リンゴ……………1個
生姜……………1片
豚肉……………100g
片栗粉……………適量
レーズン……………10g
塩こしょう……………少々
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1.5
鶏ガラスープ……………100ml
オイスターソース……………大さじ1/2
しょう油……………大さじ1/2

作り方

- ① いもジェンヌを太めの千切り、リンゴはいちょう切り、豚肉は細く切り、酒と塩こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ② 油をひき、生姜を入れて炒めて、豚肉を加えて炒める。
- ③ 豚肉を一度取り出し、さつまいもとリンゴを入れて炒める。
- ④ 酒、砂糖、鶏ガラスープを入れて少し煮て、豚肉、オイスターソース、しょう油を入れる。
- ⑤ 煮汁が少なくなったらレーズンを入れ、出来上がり。



工夫したところや美味しく作るポイント

さつまいもがおかずにないように、甘辛い味つけに。リンゴやレーズンで子どもが好きな味付けにしました。