



鳴門金時 里娘

鳴門金時 里娘
以礦物質豐富的鳴門砂土栽培出的
「鳴門金時 里娘」
「深邃的美味」、「優雅的甘甜」、「絕妙的口感」，
嚐過一次便永生難忘的極致口味！
里浦農家灌注滿滿的愛所孕育出的
自豪逸品！

復種栽培的白蘿蔔亦為嚴選品種，
以傳統嚴格的栽培標準進行栽種，
水嫩多汁、肉質柔軟且口味深邃，
美味令人驚艷！



〈諮詢單位〉



郵遞區號 772-0021 德島縣鳴門市里浦町里浦字花面 233 番地 1
TEL: 088-685-2111 FAX: 088-685-0779
URL <https://jasatoura.com>

株式會社 JA 里浦農場

〔總辦事處〕

郵遞區號 772-0021 德島縣鳴門市里浦町里浦字花面 233 番地 1
TEL: 088-685-2111 FAX: 088-685-0779

〔里娘公園〕

郵遞區號 772-0021 德島縣鳴門市里浦町里浦字西濱 313 番地 1
TEL: 088-612-8401 FAX: 088-612-8402
URL <https://jasatourafarm.com> (網路販售受理窗口)



鳴門金時簡介...

德島縣引以為傲的名產番薯。
於吉野川下游流域的砂土田栽培之
口味卓越品種群的統稱。(取得地域團體商標)
雖同樣為「鳴門金時」，
但各地域的栽培方式各有講究，
因此又分支出多種名稱（里娘、松茂美人、甘姬等）。

「里娘」品牌...

於被稱為「鳴門金時」的品種群當中，
JA 里浦生產者極盡講究生產的番薯
具備頂級品質，
擁有「鳴門金時 里娘」之稱。
作為番薯的復種作物白蘿蔔亦美味至極，
以「青首白蘿蔔 里娘」之名出貨。
JA 里浦將這兩項作物列為「里娘品牌」，
持續將高品質的番薯與白蘿蔔遞送至全日本粉絲的手中。

※「里娘」為 JA 里浦的註冊商標



JA 里浦
jasatoura.com



家庭簡單烹飪方法

●烤箱
以 200°C 烤 50 ～ 60 分鐘

●微波爐
以廚房紙巾包裹 250g (L 尺寸) 番薯，用水沾濕廚房紙巾後從外包上保鮮膜，微波爐瓦數 500W 時加熱 2 分鐘，150W 時加熱 15 分鐘後放涼。

●蒸籠 / 平底鍋
橫切成 1 ～ 2cm 厚的圓片後清蒸 10 分鐘
用平底鍋煎番薯圓片也很美味！

●電鍋
番薯沖洗後放入電鍋內，加熱 40 分鐘即可輕鬆享用「蒸番薯」！

食譜



焗番薯

(材料 6 人份)

• 番薯 500g
• 玉米粒 1 杯
• 洋蔥 1/2 顆
• 大蒜 1/2 片
• 起司 80g

A：玉米醬 (1/2 杯)
鮮奶油 (2/3 杯)
鹽、胡椒粉 視喜好添加

- 番薯縱切成兩半後，斜切成 5mm 厚的薄片。
- 大蒜、洋蔥切丁，加入沙拉油和奶油 (各 1 大匙) 炒香後，再加入番薯和約 2 大匙的水，蓋上鍋蓋蒸煎至竹籤可貫穿的軟度。加入玉米粒煎炒，撒上稍多的鹽、胡椒粉後移至焗烤盤內。
- 混和攪拌 A 後淋在 2 上，撒上起司後以 190°C 烤 20 分鐘。



雞肉芡醬金時飯

(材料 6 人份)

• 番薯 150g
• 白米 2 杯
• 鹽 2/3 小匙
• 雞絞肉 150g
• 生薑 1 片

- 洗米後加入 420cc 的水浸泡 30 分鐘。番薯切薄片後浸泡於水中。加入酒 (1 大匙)、鹽，放上番薯後炊飯。
- 加入水 2 杯，雞絞肉、生薑，開火汆燙去血水後，加入酒和味醂 (各 1 大匙)、砂糖 (2/3 大匙)、淡口醬油 (2 大匙) 調味後燉煮 3 分鐘。勾芡後淋在 1 上。



番薯奶油千層塔

(材料 10 個份)

• 番薯 250g
• 紅糖 50g
• 奶油 40g
• 鮮奶油 40cc
• 番薯 (底座) 圓片 10 片
• 鮮奶油 100g (組合用)
• 糖粉 8g

- 番薯以烤箱 250 度烤 45 分鐘後搗碎。紅糖、奶油、鮮奶油混和攪拌。
- 將用烤箱烤的番薯橫切成圓片。鮮奶油和糖粉混和攪拌，並打發至霜淇淋的軟度後擠在番薯上。最後再擠上 1。

關於里浦

里浦面朝以渦流著名的鳴門海峽，於全日本罕見的砂土田生產番薯、白蘿蔔，為日本屈指可數的品牌產地。以排水能力佳且富含礦物質的砂土栽培而成的「番薯」不但甜度適中，且擁有絕妙口感，並透過柔軟的海砂形成鮮豔的皮色與美麗的紡錘形狀。復種栽培的白蘿蔔亦被稱為「青首白蘿蔔 里娘」，水嫩、肉質細膩且甘甜，與番薯同樣廣受好評。

里浦歷程 ～里浦的歷史～

根據相關資料顯示，里浦砂丘田的歷史可追溯至平安時代。其後砂丘田農業代代相傳，目前主要品種的番薯於約 200 年前的藩政末期被引進里浦。天保 11 年 (1840 年)，里浦村花面出生的西上國藏精選並培育優異品種，揭開現今「鳴門金時」的歷史序幕。不僅為適於海岸砂土地帶的早熟品種，且口味及品質優異，因此當時即非常受到關西市場的廣大歡迎。

昭和時代更從縣外引進新品種並改善栽培技術，進一步擴增栽培面積，昭和 35 年 (1960 年) 前後起確立副產白蘿蔔的輪作體系。昭和 40 年 (1965 年) 前後起透過專用貯藏設施成功實現長期貯藏。

昭和 63 年 (1988 年) 前後起，透過活用無病毒種苗等各種技術改善，成功地大幅提升品質，平成 7 年 (1995 年) 起「里娘」這一品牌名稱正式啟用，晉升為聞名全日本的一大產地。

番薯栽培的特徵

～美味背後的秘密～

1.
大量吸收
鳴門海峽釋出的
天然礦物質！

- 海拔 0m 的砂丘田。於只要挖掘 1m 即會滲出海水的地區進行栽培。
- 面朝鳴門海峽，天天沐浴著富含礦物質的海風。

2.
吉野川的惠澤
～「田地的砂質」與「水」～

- 吉野川水系的砂土形成的砂田擁有極佳的排水能力，最適於栽種番薯與白蘿蔔。
- 透過專用管線供水，引灌來自吉野川中游流域的清淨水源。



3.
少雨的溫暖氣候
最適於栽種番薯！

- 溫暖且少雨的氣候環境最適於栽種番薯與白蘿蔔。能增添甘甜與美味！(香甜可口 (^.^))

4.
薯種是
里浦原創的
特殊品種！

- 番薯使用農協嚴格挑選管理的無病毒種苗。歷經數十年自口味卓越品種「高系 14 號」鑑選育種，是里浦原創的口味卓越品種。

5.
栽培與出貨方法上下的工夫
～視同己出，灌注滿滿的愛～

- 「期盼培育出美味且好看的番薯」，有如照顧兒女般灌注愛用心培育。「愛」是栽培番薯最佳的調味料！