食の匠の料理 「さといも料理」(伝統料理) ふたごいものこ母ちゃんの会

料理の紹介

北上市二子(ふたご)地区特産の「さといも」は、粘りが強くコクがあって、たかがイモとは侮れないおいしい芋です。 秋空が広がる北上川の岸にグループで「芋の子汁」を作って食べ、お酒を酌み 交わすことがこの地方一帯の秋の風物詩です。



「さといも」料理 4 品を紹介。 いものこ汁 煮っころがし ずぼぬき さといも団子

★レシピ①★ いものこ汁

◆材料(4~5人前)

- ・さといも 1kg
- ・こんにゃく 250g
- ・鳥肉 150g
- ・シメジ 100g
- ・豆腐 200g
- ・ネギ 150g (調味料)
- ・とりがらスープ…1 リットル
- ・酒…25cc
- ·醬油…100cc
- 塩…少々
- ・とりがら…1羽
- ・水…2.5 リットル

◆調理方法・手順

- ① 大きめの鍋でとりがらスープを作る。
- ② さといもは洗って皮を取り大きめに切り塩もみをする。
- ③こんにゃくは適当にちぎって、からいりする。
- ④ 鳥肉は皮を取って 3~5cm 位に切る。
- ⑤ シメジ、ネギは洗って切っておく。
- ⑥ 鍋にとりがらスープと水を入れ煮立たせ、さといも、こんにゃく、 鳥肉を煮る。
- ⑦ さといもが煮えたら調味する。
- ⑧ 味が整ったら豆腐、ネギを入れ一煮立ちさせて出来上がり。



◆料理のポイント

- ①とりがらは、アクをとりながら作る。
- ②塩もみは、さといものぬめりを取り、煮こぼれを防ぎます。

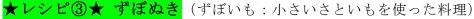
★レシピ②★ 煮っころがし

◆材料(4~5人前)

- ・さといも…800g
- ·砂糖…15g
- · 醤油…60cc
- 酒…15cc
- ・かつお節…10g

◆調理方法・手順

- ① さといもを洗って皮を取って塩でもんでおく。
- ② 鍋に砂糖、醤油を煮立たせ、さといもを煮含ませる。
- ③ 煮含まったら、かつお節をまぶす。



◆材料(4~5人前)

- ・さといも (小さめ)
- ・醤油 ・ネギ ・かつお節

◆調理方法・手順

- ① さといもを洗って、皮のまま煮る。
- ② 煮えたら皮と実をはなす。(ズボッという音、感触)
- ③ 調味料を用意してさといもを和える。

◆料理のポイント

- ① 小さめの芋を利用する。
- ② 実と皮は熱いうちにはなす。

★レシピ④★ さといも団子

- ◆材料(4~5人前)
- ・ さといも…1.5kg
- ・米粉…500g たれ (ごま、くるみ味噌)
- ・ごま…65g
- · 水…45cc



- ・砂糖…大さじ 1.5
- ・醤油…大さじ1
- ・くるみ…100g
- · 水…40cc
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・味噌…小さじ2

◆調理方法・手順

- ① さといもは皮を取って柔らかに煮る。
- ② 煮えたらさといもをボールに入れてつぶす。さといもの 1/3 の 米粉を入れねる。
- ③ 食べやすい大きさに形を整え熱湯で茹でる。浮いたらザルにあげる。
- ④ たれは、それぞれすり鉢で摺って作る。
- ⑤ 団子を皿に盛り、たれをかける。

◆料理のポイント

- ① 熱いうちにねる。
- ②耳たぶ程度のかたさ。
- ③形は小判型などに。