

# (や) 福野特産 さといも料理アラカルト

福野町の里芋の歴史は古く、享保5年(1720年)より栽培が始まったと言われております。

柔らかくて、粘りがあり、甘みのある福野の「さといも」をいろいろな調理方法でお召し上がり下さい。

冷たくなったらもっとおいしい

## 里芋とイカの煮物

〈作り方〉

### 【材 料】

里 芋……600g  
イ カ……2はい  
こんにゃく……2枚  
だし汁……2.5カップ  
さとう……大さじ3  
しょうゆ……1/2カップ  
サラダ油……大さじ3

- 1) 里芋は、皮をむいてぬめりを取ります。
- 2) イカは1cmの輪切りにし、足も適当な大きさに切ります。
- 3) こんにゃくは、熱湯をかけて1口大に切ります。
- 4) 厚手の鍋にサラダ油を熱し、材料を炒めます。
- 5) だし汁、調味料を合わせて鍋に加え、中火でときどきゆすりながら煮込みます。だしと調味料を合わせた汁で煮込むと、おいしく仕上がります。

◎ 一日おいて次の日に温め直すと、里芋とイカに味がしみ込んでより一層おいしくいただけます。

秋の味覚がいっぱい!

## 里芋としめじのご飯

〈作り方〉

### 【材 料】

里 芋……2個  
米……2カップ  
しめじ……1/2パック  
だし昆布  
薄口しょうゆ  
みりん  
塩

- 1) 米はといで、水に約1時間つけておく。
- 2) 里芋は皮をむき、乱切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。だし昆布は軽く拭いて細く切る。
- 3) 1)に薄口しょうゆとみりんを加えて、普通の水加減にし、2)を加えて普通に炊く。
- 4) 味をみて、塩を加える。

里いもと言ったらこれ!

## 田 楽

〈作り方〉

### 【材 料】

里 芋……適宜  
ゆずみそ……適宜  
竹 串……適宜

- 1) 里芋は、ぬめりを取り、塩を少々加えて茹でます。  
(串が通る程度です。少し堅いくらいがちょうどいいです。)
  - 2) 茹でた里芋を串に刺し、オーブンで軽く焦げ目が付く程度に焼きます。ゆずみそを塗り、もう1度焦げ目が付く程度焼きます。
- ◎ 里芋は、茹で過ぎると、焼いている時に串から落ちてしまいます。  
茹で過ぎにご注意!!

案外あっさりいただけます

## 中華風里芋のみそ煮

〈作り方〉

### 【材 料】6人分

里 芋……700g  
スープ……4カップ  
豚バラ肉……300g  
み そ……大さじ山盛2  
しょうが……1個  
ね ぎ……1/2本  
しょうゆ……大さじ3  
酒……大さじ2  
砂 糖……大さじ2  
塩……小さじ1/2  
コショウ……少々  
揚げ油

- 1) 里芋は、包丁の背で皮をこそげ、1口大に切ります。
  - 2) 豚肉は1.5cm角に切り、しょうゆ大さじ1で下味を付けます。
  - 3) しょうがとねぎは、各々みじん切りにしておきます。
  - 4) 鍋に揚げ油カップ1を入れて熱し、豚肉をキツネ色になるまで揚げます。里芋も水気を拭いて揚げます。
  - 5) 同じ鍋に油大さじ2を熱し、3)を炒めて油に香りを付けます。里芋と豚肉を入れ、酒を大さじ1をふりかけ、スープをかぶるくらい入れます。みそをところどころに入れ、砂糖、塩、しょうゆで味を調え、好みでコショウをふりかけ、ふたをして中火で約20分間煮ます。
- ◎ こんにゃくを1/3枚ちぎって加えてもおいしいです。

## 保存方法

十分に乾燥させ、(天日干し)ダンボールに詰め、室温が8℃～12℃の場所で保管してください。

3月～4月頃に芽が出ますので、芽をとってください。

### 《さといものぬめりのとりかた》

皮をむいた里芋は、かぶるくらいの水から茹でます。煮立って泡がふいてきたら水1カップを加え（びっくり水です。）沸騰を止め、もう1度煮立てます。煮立った時がいちばんおいしく召し上がれます。煮過ぎると味が落ちてしまいますので、ご注意下さい。

甘みの少ないさっぱりとした味付けで

## 里芋とひじきのいり煮

### 【材 料】4人分

里 芋……………8個  
乾燥ひじき……………20～30g  
塩……………少々  
サラダ油……………大さじ2  
煮 汁  
だし汁……………1 1/2カップ  
薄口しょうゆ…大さじ2 1/2～3  
みりん、酒……………各大さじ2  
きぬさや……………2～3枚

### 〈作り方〉

- 1) 里芋はたわしでこすって水洗いし、皮をむく。鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして5～6分茹でて、ざるに上げる。
- 2) ひじきは水洗いして汚れを落とし、水に15分程つけて戻す。きぬさやは色よく塩茹でし、水気を拭いて千切りにする。
- 3) 鍋にサラダ油大さじ2を熱し、ひじきを入れて強火でさっと炒め、里芋と煮汁の材料を加えて強火にかける。
- 4) 煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして13～15分煮る。器に盛り、きぬさやを添える。

とろりとした口当たりとごまの香ばしさが決め手

## さといもの共あえ

### 〈作り方〉

### 【材 料】4人分

里 芋…800g  
にんじん…1/2本  
豚バラ薄切り肉…200g  
塩…適宜  
サラダ油…大さじ2  
だし汁…2カップ  
酒…大さじ1 1/2  
砂 糖…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1 1/2  
白いりごま…大さじ4  
和えごろも用調味料  
砂 糖…大さじ1  
しょうゆ、みりん…各大さじ1/2  
オクラ…4本

- 1) 里芋は皮をむき、大きければ半分に分ける。ぬめりを取って、水気を切っておく。にんじんは皮をむいて1口大の乱切りにし、2分ほど下茹でする。豚肉は1口大に切る。オクラは塩もみし、1分ほど茹でて水にとって冷ます。へたを切り落とし、幅5mmの小口きりにする。
- 2) 厚手の鍋にサラダ油大さじ2を熱し、豚肉を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら、里芋とにんじんを加えて炒め合わせる。全体に油が回ったら、だし汁2カップを加える。煮立ったら、火を弱め、アクを取りながら10分ほど煮る。
- 3) 酒大さじ1 1/2、砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1 1/2を加え、落とし蓋をして10～15分煮る。里芋が柔らかくなったら、火を止める。
- 4) すり鉢に、白いりごま大さじ4を入れてする。粒が

なくなってきたら、和えごろも用調味料を加えてすり混ぜる。煮上がった里芋の1/3と煮汁を少量加え、つぶしながらよくすり混ぜる。

- 5) 里芋が滑らかになったら、里芋、にんじん、豚肉の汁気を切って加え、木べらなどでさっくりと混ぜ、器に盛る。

◎ ごまは多ければ多いほどおいしく仕上がります。

さといものデザートです

## 里芋のおしるこ

### 〈作り方〉

### 【材 料】

里芋……………200g  
牛乳……………1.6カップ  
白玉粉……………1/2カップ  
ゆであずき……………大さじ4  
砂糖、塩……………少々

- 1) 里芋は、皮をむいて水にさらし、柔らかくなるまで蒸す。熱いうちにつぶし、牛乳1.3カップを加えてひと煮立ちさせ、うすく下味をつける。
- 2) ボールに白玉粉を入れ、牛乳を加減しながら加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。熱湯に落として茹で、冷水にとって冷やす。
- 3) 器に1と2を盛り、茹であずきを飾る。