

冬の料理

とろろ飯

じねんじょの磯辺揚げ



「じねんじょ」は、昔から採取して食べられてきたなじみの深い食材です。長芋と比べて、土の香りと甘い香りが入り混じった特有の風味があり、粘りが非常に強くて栄養価も高いです。また、ほかの山の芋と違い、皮ごと食べられます。新城市では栽培し、特産品「ゆめとろろ」として出荷されています。

今回は2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ とろろ飯

じねんじょのおいしさをそのまま活かした料理で、だしの香りもととてもいいです。じねんじょの本来のおいしさをしっかりと味わえる1品です。



■ ポイント

- だし汁をとろろに混ぜるとき、はじめは混ぜりにくいので少しずつ入れ徐々に量を増やすと混ぜやすいです。
- じねんじょをすりおろすとき、風味を楽しむために皮はむきません。また、おろし金を使うなら、目の細かいおろし金を使用してください。



調理時間	60分
エネルギー	521 kcal
塩	1.7g
	(1人あたり)

■ 材料（4人分）

米	3カップ
じねんじょ	200g
むかご	70g
むかごを茹でる塩	10g
酒	大さじ1
しょうゆ	40cc
みりん	大さじ1
卵	1/2個
青のり	少々
だし汁	
水	400cc
干しいたけ	3個
にぼし	5匹

■ 作り方

- ① 柔らかめにご飯を炊く。
- ② 1リットルの水を沸騰させ、塩10gとむかごを入れて5分ほど茹でる。
- ③ だしをとるために、鍋に水、しいたけ、煮干しを入れて30分ほどおき、しょうゆとみりんを入れ、再び沸騰したら火を止め、しいたけだけを取り出す。
- ④ じねんじょをかす軽くあぶり、ひげ根を焼く。あぶったじねんじょをたわしで軽く洗い、すり鉢ですりおろす。空気を含ませながらすりこ木で勢いよくすり混ぜ、ふわっとしてきたら酒と卵を入れてさらに混ぜる。だし汁を少しずつ加えながらすりこ木で混ぜる。
- ⑤ 炊き上がったごはん②を入れて軽く混ぜ、茶碗に盛りとろろ汁をかけて青のりを添えたら完成。お好みでネギやしょうがを入れるのもおすすめ。

