

## 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
- ・ 醤油…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。



★レシピ③★ ずぼぬき (ずぼいも：小さいさといもを使った料理)

◆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。(ズボツという音、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くに煮る。
- 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、それぞれすり鉢で搥って作る。
- 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。