

料理の紹介

ズイキを佃煮風に煮含め、ごはんの上のにせたボリューム感のある井。
北上市二子地方特産の赤がらの里いもの“ずいき”を使った井もの



材料 (3人分)

- ・ずいき・・・30g
- ・干しいたけ
(カットしいたけ)・・・10g
- ・ごはん・・・700g～1Kg

【調味料】

- ・だし汁・・・400cc
- ・しょう油・・・60cc
- ・酢・・・40cc
- ・砂糖(ザラメ)・・・80g
- ・白ごま・・・少々

※ ずいきの作り方

- 1 里芋の茎(一度霜にあたったものを使う)を刈り取り、皮をむく。
紐で一本ずつなぎあわせる。
- 2 風通しが良く、日当たりの良い場所で十分に乾燥させる。
- 3 乾燥したものをビニール袋に入れて保存しておく。(夏は要冷蔵)

ずいきの下処理

ずいきのアクの抜き方

- 1 ずいきをぬるま湯に2時間浸しておく。
- 2 鍋に米のとぎ汁1.5リットルと食酢80ccを入れてかき混ぜ、その中に浸しておいたずいきを入れ、25分間茹でる。(茹ですぎないこと。)
- 3 茹でたずいきを水にとり、10分間おきに3回位洗い流す。(赤い水がなくなるまで洗い流す)

作り方

- 1 アク抜きしたずいきを小口切りにして、軽く絞る。
- 2 鍋にだし汁400ccを入れ、醤油、食酢、ザラメ、ずいきを入れて弱火で汁がなくなるまで煮含める。
- 3 お碗にご飯を盛りつけ、その上に味付けずいきをたっぷりと盛りつける。
最後に錦糸卵と紅生姜、グリーンピース(緑のもの)、白ごまを飾りつけて出来上がり。

料理のポイント

- 1 ずいきを茹でてアク抜きするときに食酢を使うと、ずいきの苦みがなくなり、歯触りが良い。
- 2 乾燥ずいきは一度霜のあたったものを使うと繊維の柔らかいずいきが出来る。
- 3 昔はずいきを砂糖と醤油で佃煮風に料理し、ご飯に混ぜて、良く食べたものである。
今回は盛りつけを考えて、ずいき井にした。

