



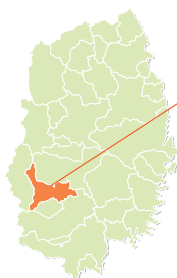
## さといも料理

食の匠

北上市

●ふたごいものこ母ちゃんの家 [平成8年認定]

さといもの産地北上市二子のさといも料理から、代表的な汁物「いものこ汁」と小さいさといもを使ったおかず「ずぼいも」です。



### 材料▶5人分

#### いものこ汁

・さといも	1 kg
・つきこんにゃく	250g
・鶏肉	150g
・豆腐	200g
・しめじ	100g
・ねぎ	150g
・鶏がらスープ	1,000cc
(鶏がら1羽、水2,500cc、ねぎ、根しょうが)	
・水	1,500cc
・酒	25cc
・しょうゆ	200cc
・塩	大さじ2

#### ずぼいも (小さめのもの)

・さといも
・しょうゆ
・ねぎ
・かつお節

### 作り方

#### いものこ汁

- 1 鶏がらは水でよく洗い、鍋に入れ、水とねぎ（緑の葉の部分）や根しょうがの薄切りを入れて火にかけ、途中でアクをとりながら、静かに30分程度煮出す。
- 2 さといもは洗って土を落とし、皮を包丁でこそげ落とし、大きめに切り、塩水に浸ける。
- 3 鶏肉は皮をとって3 cm位に切る。
- 4 豆腐は、3 cm角位の大きさに切り、しめじは小房に分け、ねぎは斜め薄切りにする。
- 5 鍋に、1の鶏がらスープと水を入れて煮立て、そこへさといも、こんにゃく、鶏肉としょうゆを大さじ2入れて煮る。
- 6 さといもが軟らかくなったら、酒、しょうゆ、塩で調味し、豆腐とねぎを入れてひと煮立ちさせてできあがり。  
※鶏がらスープはたくさんできるので、残りはいろいろな料理に活用する。

#### ずぼいも

- 1 さといもは洗って土を落とし、皮のまま鍋に入れてヒタヒタの水を入れてゆでる。
- 2 箸がさせるようになったらザルにあげ、熱いうちに皮を指で押して、中身を押し出す。
- 3 さといもに小口に切ったねぎとかつお節としょうゆをかけ合える。  
※合える調味料は、好みで、からしみそマヨネーズ、だいこんおろしとしょうゆ、しょうがとしょうゆ等にしてもよい。

### ポイント

- ・さといものぬめりをとるために、塩水に浸ける、煮こぼれを防ぐため最初にしょうゆをさし入れて煮る。