



里いもだんご汁

食の匠

盛岡市

●田村禮子 [平成13年認定]

あ
き

中の具によって精進料理（油あげ、大豆、豆腐）や、祝い料理（魚、海老、かまぼこ）にもなります。

盛岡市都南地域（特に津志田近辺）のさといもは肥えた土でじっくり成長するため、粘りが強くなります。この粘りを利用した料理です。



材料▶10人分

・さといも	800g
・にんじん	40g
・ごぼう	20g
・さつまあげ	20g
(油あげを利用しても可、大判の場合は半分)	
・乾燥ひじき	20g
・しょうゆ	適宜
・みりん	大さじ5
・なめこ	100g
・みつば	適宜
・かつおだし汁	2,000cc
・しょうゆ (量は好みで加減する)	120cc
・塩	少々
・片栗粉	適宜
(くっつかないように手につけるくらい)	

作り方

- 1 乾燥ひじきは水でもどして1cm位の長さに切り、にんじん、ごぼう、さつまあげは1cmの千切りにする。
- 2 1を具が浸る位の水で軟らかく煮て、しょうゆ、みりんで味付けをする。
- 3 2を冷まして水分をきる。これを10等分にする。これがだんごの具になる。
- 4 さといもは洗って煮る。箸がささる位や軟らかくなったら、水をきり、皮をむく。
- 5 皮をむいたさといもを手で潰す。これがだんごの皮になる。10等分しておく（1個あたり75g位の重さがちょうど良い）。
- 6 10等分にしたさといも1つを手に取り、薄く伸ばし3の具をのせて包み込んで丸いだんごをつくる（さといもが手につくので、手の平に片栗粉をつけて、具がはみ出さないように注意する）。
- 7 かつおだし汁を温め、しょうゆ、塩で味付けし、味を調えたら、なめこを入れて煮る。なめこが煮えたら、里いもだんごを入れて浮きあがったら、椀にだんご1個となめこを盛り、汁をはる。