

42. からとり干しと鶏肉の炒め煮

庄内地方

材料	(6人分)
鶏肉	250g
ごぼう	150g
にんじん	150g
しめじ	100g
からとり干し	50g
ねぎ	100g
醤油、みりん	各大さじ3
サラダ油	大さじ1/2
ラー油	小さじ1

作り方

鶏肉は、一口大に切っておく。
ごぼうは、さがきにし、酢水に放してアクを抜く。
にんじんは4cmの千切り。
しめじは、石突きをとり水洗いしておく。
からとり干しは、水洗いして1~1.5cm位の長さに切る。
ねぎは、2cm長さに切る。
鍋に分量の油を熱し、鶏肉、ごぼうを入れ、3分位炒める。
次ににんじんとしめじを入れ、更に1分位炒める。
分量の醤油、みりん、ラー油で調味し、まんべんなく味がゆきわたるよう炒める。
にんじんが柔らかくならない内に、からとり干しとねぎを入れて炒め、材料が柔らかくなったら火を止める。

ポイント

- からとり干しは、あまり軟らかく煮すぎるとおいしくない。
- にんじんも形がくずれない程度に炒める。

「からとり干し」は「いもがら」ともいわれている。庄内が特産で10月中旬、親芋と切り離し、芋上10cm位から上の葉柄をそのまま、あるいは干して食べる。

からとり干しの作り方

- からとりの皮をむき、1本の長さを半分に切って、根の太い方は4~5つに、先の方は3つ位に裂き、わらなどで編み上げ、陰干し(2週間位)。色よくカラッとなったら、袋などに入れて保存する。

(松山町 あゆみ会)

斉藤 芳