

4. さといももち

村山地方

材料	(5人分)
米	4カップ
水	5カップ
里芋	500g
納豆	150g
かつお節	10g
醤油	少々
ねぎ	1本
大根	3cm

用具

- 炊飯器
- すりこぎ
- 大根おろし器

作り方(準備)

米は水で洗いザルにあげておく。

里芋は皮をむき、1cm厚さに輪切りにする。

炊飯器に米を入れ、その上に里芋をのせ、分量の水を入れて炊く。

が炊きあがってから20分蒸らした後、すりこぎで里芋を押しつぶす。

ねぎはみじん切りにする。

大根は皮をむき、おろし器で大根おろしを作る。

ボールに納豆、かつお節、ねぎ、大根おろしを混ぜ合わせ、調味液を作っておく。

この時醤油の量は、納豆が浮き上がらない程度とする。

の芋餅を一口大の大きさになるようにちぎる。

の調味液をつけて食べる。

ポイント

- 里芋は、出来るだけ小さい子いものほうがつるつるして美味しいものが出る。
- 食べきれず残った時は、おにぎりにしておき、焼いて食べる。

この料理に合う副菜

青菜のおひたしや煮びたし類を副菜に添えると、さっぱりして美味しい。

(河北町 そ菜づくり愛好会)

鹿野 静江