

20. いもの煮っころがし

庄内地方

材料

じゃがいも(小)	2 kg
サラダ油	1/2 カップ
みりん	1/2 カップ
しょうゆ	1/2 カップ
砂糖	100g
水	2 と 1/2 カップ

用具

- 大きめの鍋
圧力鍋でもよい

作り方(準備)

じゃがいもは皮付きのままきれいに洗う。芽が出ていたら丁寧に除く。

鍋にサラダ油を熱し、じゃがいもを入れて、鍋をゆすりながら全体に油がまわるように炒める。

みりん、しょうゆ、砂糖、水を加えて焦げ付かないようにゆっくりと煮詰める。時々鍋を動かしてじゃがいもを上下に返す。

ポイント

- じゃがいもを返す時にへらを使わず、鍋の両手をつかんでゆするようにする。
- 小さいじゃがいもを丸のまま使う。
- 中まで味をしみ込ませる為に、最初から調味料を全部入れ、気長に煮詰める。
- 副食の取り合わせ、色どりに工夫すると良い。

圧力鍋を使った場合

圧力鍋に水を入れ、めざらにじゃがいもをのせて火にかける。

沸騰したら火を弱めて10分、火を止めて5分蒸らす。

別鍋に分量の調味料を全部入れ、じゃがいもを加える。

焦げ付かないように、鍋を揺すりながら煮詰める。

応用

- しょうゆ味のかわりに味噌味にしてもおいしい。
- 味噌味の場合は水の分量を4カップにする。

(余目町 えびす会)

渡部 良子