

日本三大芋煮クッキングレシピ

山形県中山町の “芋煮”

材料(4人前)

◆食材

- ①洗い里芋… 400g(1人100g)
- ②棒ダラ… 100g(1人25g)
- ③油揚げ… 1枚
- ④干し椎茸… 小4枚
- ⑤平こんにゃく… 1/2枚
- ⑥だし汁… 800ml
(煮干25g、花かつお10g)

◆調味料

- 醤油… 80ml
酒… 25ml
みりん… 15ml
砂糖… 大さじ1(9g)
塩… 少々

作り方

◆出汁

煮干の頭・腹をとり、880ml(必要なだし汁の10%増の水)に一晩つけて戻す。(冷蔵庫)

当日、煮干を入れた水を火にかけ、沸騰させないようにして20～30分煮る。味をみてさらにかつお節を入れ、沸騰させないようにして5分程煮て、十分だしがでていたら、ざるにキッチンペーパーをしいて、だし汁をこす。

- ①棒ダラは、3～4時間水につけて戻し、包丁で食べやすい大きさに切る。
- ②干し椎茸は、ひたひたの水につけ冷蔵庫で一晩戻し、食べやすい大きさに切る。(戻し汁は調味料として使用するのしておく。)
- ③里芋も食べやすい大きさに切っておく。油揚げは、湯通しして、大きめの短冊切りにする。平こんにゃくは、味がしみ込むように、菜ばしで裏、表をつつき食べやすい大きさに手でちぎり、一度水洗いし、その後さっと湯通しをして、ざるに取り水分を切る。
- ④鍋に①とだし汁1/3量を入れ、10分弱火で煮る。(味を含ませる)。②③④⑤の順で材料を鍋に加え、残りのだし汁と塩以外の調味料の1/3量を加えて10分弱火で煮る。
- ⑤引き続き調味料の1/3量を加え、再び中火で10分煮る。味を見ながら残りの調味料と干し椎茸の戻し汁を加え、弱火で10分煮る。里芋の煮具合、味の確認をし、塩で好みの味に調え、火を止めて10分そのままおいておく。
※塩を少々加えることで味にまろやかさと深みがでてより一層おいしくなる。また、蒸らすことにより、全体に味がしみ、上品な芋棒煮ができる。
注)調味料は必ず数回に分けて加え、濃度を徐々に上げていく。煮はじめたら、かきまぜないこと。(煮くずれて汁が濁る)

島根県津和野町の “芋煮”

材料(2人前)

◆食材

- ①里芋… 140g
- ②小鯛… 40g
- ③柚子… 少々
- ④だし汁… 600cc

◆出汁

- 昆布… 4g
あぶり小鯛出汁… 600cc

◆調味料

- 薄口醤油… 小さじ1/2
濃い口醤油… 少々
酒… 小さじ1
塩… 6g(出汁の1%)

作り方

◆出汁

- ①小鯛は、軽く塩をして10分ほど時間を置き、焦げないように焼く
- ②焼いた小鯛の身をほぐす
- ③残ったアラ骨を鍋に移し、水を700cc入れて出汁をとる(出来上がり600cc)
- ④出汁をこして、調味料とほぐした鯛の身を入れ、味を調える

◆芋

- ①洗い芋は、箸が通るくらいまで、中火で柔らかくゆでて灰汁をとる
- ②柔らかくなった里芋を出汁の中に入れ、弱火でゆっくり味をしみこませる(約20分)
- ③煮えたら一度火を止め、10分程度味をなじませる。
- ④③を再加熱し、お椀によそい、鯛の身を上に乗せ、刻み柚子を飾る。

愛媛県大洲市の “いもたき”

材料(2人前)

◆食材

- ①里芋… 200g
- ②こんにゃく… 1/2枚
- ③鶏もも肉… 150g
- ④干し椎茸… 2枚
- ⑤油揚げ… 1枚
- ⑥ごぼう… 10cm
- ⑦だし汁… 1000cc

◆出汁

- 昆布… 10g
かつお節… 10g
椎茸戻し汁… 50cc
水… 950cc

◆調味料

- 薄口醤油… 50cc
濃い口醤油… 大さじ1
みりん… 大さじ2
酒… 小さじ1
砂糖… 50g
塩… 1つまみ
ついで… 少々

作り方

- ①950ccの水に昆布を入れ、30分ほど浸しておく。
- ②鍋を中火より少し弱い火にかけ、10分くらいかけてゆっくり沸騰直前まで持っていく。沸騰直前になれば、昆布を取り出す。
- ③②に火を入れ、沸騰したところにだしパックに入れたかつお節を投入し火を止め、そのまま2分ほどおいて取り出す。

調理手順

◆下処理

- ①里芋はきれいに洗い皮付きのまま10分ゆでたのち、皮をむく。
- ②鍋に出汁、里芋を入れ、中火で十分に柔らかくなるまで火にかける。
- ③干し椎茸は水で戻し四つ切、こんにゃくは一口大に切り、下茹でしておく
- ④油揚げ、一口大に切り湯通し、鶏肉はそぎ切り一口大に切る。ごぼうは大きめの笹切り

◆調理

- ①鶏肉、しいたけ、こんにゃく、ごぼうを油でさっと炒める
- ②①に椎茸戻し汁と出汁を入れ沸騰させ、灰汁をとりながら10分ほど煮る。
- ③②に里芋、油揚げ、調味料を入れる
- ④里芋に、スツと串が入るようになったら出来上がり
- ⑤火からおろして10分程度、味をなじませる。
- ⑥盛り付けする前に再加熱し、「ついで」を入れさっと火をととし、お椀によそう。