

ぜん こく

全国には、 いろいろなあじの 芋煮があるよ!

にほんさんだいいもに

日本三大芋煮とよばれる、3つのあじの“いもに”があります。

そのちいきで大きくそだったサトイモを、にものにしたりょうりです。

サトイモもちがうけれど、あじもぜんぜんちがうもの。

どれがすきか、たべてみよう。

2

しまねけん つわのちよう
島根県津和野町

たい
鯛のとうめいな

スープをいっしょに

じゅうごや あき つき ひ
十五夜(秋にとくに月がきれいにみえる日)に
つき
月をみながら“いもに”を日本しゅといっしょ
にたべる。津和野のしゅうかんがはじまりで
す。えどじだいのおわりごろのしりょうにも、津
わの
和野の“いもに”のようすがかかれています。

こんなところ!

まち
ゆたかなしぜんにかこまれた町。へいせ
い27ねんにぶんかちょうのにほんいさ
んににんていされるほど、でんとうき
なまちなみとぶんかがのこっています。



2

3

1

やまがたけん なかやままち
山形県中山町

さかな

魚の“ひもの”が
はいった“いもに”

もがみがわ

最上川のかわらで、しゅっぱつをまっ
ているふなのりさんがはじめた“いもにか
い”。ふねにつんでいる魚のタラをひもの
にした“棒ダラ”といっしょにサトイモを
にて、おさけをのんだといわれています。
“いもにかい”はしょうのばしよです。

こんなところ!

やまがたけん

山形県のちゅうしんにある町。日本海へ
もがみがわ
とながれつく最上川はえどじだいには、
ふねでもつつをはこび、にもつをおろす
ばしよとして、さかえました。



3

1

3

えひめけん おおずし
愛媛県大洲市

いろいろな具を

あまくにこんだ“いもたき”

えどじだいから、しゅうかくしたサトイモをい
えか
らもってきて、大洲市をながれる肱川の河原でた
くさんの人といっしょにたべていました。いまでは
おおずし
大洲市にくらしている人だけでなく、かんこうに
きた人でも河原でいもたきをたのしんでいます。

こんなところ!

し
市のちゅうしんを肱川がながれ、そのま
わりには田んぼやはたけなどがひろがっ
ています。せんごくじだいからつづくじよ
うかまちのふんいきものこしています。





え ひめ けん おお ず し 愛媛県大洲市

どんなあじ？

トリニク、かんそうしいたけ、こんにやくなどに、ねばりのあるサトイモをいれてたきこんだ“いもたき”。すこしあまめ。

材料(2人前)

◆食材
里芋 …………… 200g
こんにやく …… 1/2枚
鶏モモ肉 …… 150g
干し椎茸 …… 2枚
油揚げ …… 1枚
ごぼう …… 10cm
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 …… 大さじ1
砂糖 …… 50g
塩 …… 1つまみ
ついで …… 少々

作り方

- ①900ccの水に昆布を入れ、30分ほど浸けておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰直前になれば、昆布を取り出す。
- ③②に火を入れ、沸騰したところにかつお節を投入し火を止め、そのまま2分ほどおいてこす。

調理手順

◆下処理

- ①里芋は洗皮付きのまま10分ゆで、皮をむく。
- ②鍋に出汁、里芋を入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③干し椎茸は水で戻し四つ切、こんにやくは一口大に切り、下茹でしておく
- ④油揚げは、一口大に切り湯通し、鶏肉はそぎ切りで一口大に切る。ごぼうは大きめの笹切り

◆出汁

- ①鶏肉、しいたけ、こんにやく、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、スッ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し、お椀によそう。

しま ね けん つ わ の ちやう 島根県津和野町

のいもに

どんなあじ？

あぶったたいのすきとおっただしに、サトイモだけのシンプルな、すましじろのような“いもに”。ユズのかおりがする。

材料(2人前)

◆食材
里芋 …… 140g
小鯛 …… 40g
柚子 …… 少々
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(40センチ程度)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(40センチ程度)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洗った芋は、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。



やま が た けん な か やま ま ち 山形県中山町

どんなあじ？

棒ダラ(タラという魚のひもの)をしょうゆベースのだしでじっくりにこんだ、しょうゆのかおりがする“いもに”。

材料(4人前)

◆食材
①洗い里芋 …… 400g
②棒ダラ …… 100g
③油揚げ …… 1枚

④干し椎茸 …… 小4枚
⑤平こんにやく …… 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
塩 …… 少々

作り方

◆出汁

- ①煮干の頭、腹をとり、880mlの水に一晩つけて戻す(冷蔵庫)
- ②煮干を入れた水を火にかけ、20～30分煮る。味をみてかつお節を入れ、さらに5分ほど煮て、こす。

◆下処理

- ①棒ダラは、3～4時間水につけて戻す
- ②干し椎茸は、ひたひたの水につけ冷蔵庫で一晩戻す(戻し汁は調味料として使用するので捨てない)
- ③棒ダラ、里芋は食べやすい大きさに切る。油揚げは湯通しし、大きめの笹切、平こんにやくは食べやすい大きさに手でちぎり、一度水洗いし湯通し。

- ①鍋に里芋とだし汁1/3量を入れ、10分弱火で煮る。
- ②里芋、棒ダラ、油揚げ、干し椎茸、平こんにやくの順で鍋に入れ、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。さらに1/3量の調味料を加え、再び10分弱火で煮る
- ③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。
- ④塩で好みの味に調え、火からおろして10分、味をなじませる

すきな
あじはどれ？

日本三大芋煮
にお家でもつくってみよう！

