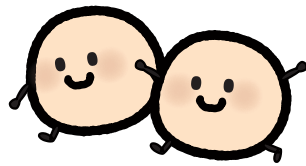


ぜん こく

全国には、 いろいろなあじの 芋煮いもにがあるよ!



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
つきをみながら“いもに”を日本にほんしゅといっしょ
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。



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さかなのタラをひもの
にした“樺ぼろダラ”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 まち
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

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、おおずし ひじかわ かわら
大洲市にをながれるひと 脇川の河原でた
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 ひと
大洲市にを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
市のちゅうしんをひじかわ 脇川がながれ、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。





しまねけんつわのちよう 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、すましじるのような「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 小鯛……………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。
- ④⑤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。



えひめけんおおずし 愛媛県大洲市

のいもたき

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……………小さじ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里芋は洗い皮付きのまま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」を入れざっと火をとし、お椀によそう。



やまがたけんなかやままち 山形県中山町

のいもに

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 <small>(奥干25g、花かつお10g)</small>	◆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

