

いもなます

冬

● 材 料 10人分

じゃがいも 500g 人参 30g
┌ 砂糖 30～50g
├ 塩 大さじ1 1/2
├ 酢 大さじ1
└ 油 大さじ1 1/2



● <作り方> ●

- ①じゃがいもは皮をむき千切りにし、デンプンを抜くために、最低2時間から一晩水にさらす。
- ②デンプンが抜けたら、ザルにあげ水を切る。人参も千切りにしじゃがいもに混ぜておく。
- ③鍋を熱し油を入れ、②を焦げないようにフライ返しでサッと炒め、2分程したら酢を入れる。(シャキシャキした歯ごたえを出すために一番先に入れる。)
- ④酢が全体にからんでから、砂糖と塩を加えて炒める。好みの味に整えて出来上がり。

- ・祭りや正月、庚申講などの行事に作る事が多い。(最近は普段も作る。)
- ・甘味を控えた味付けにすると、酒のさかな、ごはんのおかずになる。
- ・甘めの味付けにすると、お茶請けにもなる。
- ・じゃがいもはメークイーンや男爵といった品種を使うと、色も白くシャキシャキ感が出る。