

塩煮芋(しょうにいも)

● 材 料

じゃがいも(小いも) 3kg
油 大きさ5~7
だし汁又は水 7カップ
砂糖 300g 醤油 50cc
みりん 100cc 味噌 200g
酒 100cc
唐辛子(種を取って) 3本



● <作り方> ●

- ①じゃがいもを掘った時にでるピンポン玉位のいもを取り分けておき、皮ごとよく洗う。
- ②鍋に分量の油を熱し、①をシワと少し焦げ目が付くまで鍋を揺すりながら良く炒める。 *油が多い感じだが、少量だと照りが出てこない。
- ③②に水又はだし汁と調味料を入れ沸騰するまでは強火、沸騰したらとろろ火で煮込む。1~2日何度か火を入れ、いもに良く味が染み込むまで気長に煮て、煮汁にトロミを付ける様に煮含める。

- ・じゃがいもを掘った時に大きないもは他の料理に使い、小さいいもは別に取り分け塩煮芋に煮ておき常備食とした。皮ごと煮るのが特長。
- ・夏の掘りたてのいもは皮がむけてしまうので、干して煮る。その時は皮が割れるので味が染み易いため、調味料は控えめに。
- ・昔は調味料も貴重であったので、最も安価な塩で煮た事から「塩煮芋」と名付けられた。今はあまじょっぱく煮る味が好まれるようになり、味付けも塩味、醤油味、味噌味がある。お好みの味付けで挑戦を。
- ・煮る時には30cm位の大鍋いっぱい煮ては食べている。家庭によって様々な作り方があり、先に煮こぼして「いぐみ」(えぐみ)を取ってから油で炒めて調味料で煮含める料理法もある。
- ・また低い温度の油で芋をゆっくり揚げてから、調味料を入れて煮からめる家庭もある。いもの皮にシワを寄せるのが好きな家庭と、皮が割れる感じに煮るのが好きな家庭とがある。