

里芋



里芋は中心に親芋ができ、そのまわりに小芋、孫芋、ひ孫芋と沢山の芋ができます。市場で売られるのは小芋と孫芋が主で、1年中出回っていますが、秋から冬が旬です。親、子、孫とたくさんの芋が出来ることから子孫繁栄の縁起物として正月料理には欠かせない野菜です。

里芋のゆずみそかけ



里芋は低温に弱く、ポリフェノールが酵素によって酸化され、赤く変色することも。食べられますが硬いので食感はよくありません。10℃以下になると低温障害に、25℃以上になると高温障害になり痛みやすくなる。

<材料>

里芋300g ゆず1個

≪調味料A≫

上高地みそ70g 砂糖30g みりん大さじ2 酒大さじ1

【さといもの加熱】

- ① 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。粗熱が取れたら皮をむいて食べよい大きさにカットする。 ※加熱時間は1個(100g)2~3分が目安、大きさや量で調節してください。

【ゆずみその作り方】

- ① ゆずの皮を薄くむいて白い部分を取り除き細かく切る。果汁は絞っておく。
- ② 耐熱ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、ふわっとラップをかけ電子レンジ(600W)で途中かきまぜながら2分加熱する。
- ③ ②にゆずの皮としぼり汁大さじ1~2(お好みで)を加えて30秒加熱し、よく混ぜて冷ます。冷めるとトロツとなる。

【仕上げる】

器に里芋を盛り、ゆずみそをかける。

