

～＊～蒸し上げ雑炊～＊～

<材料 4人分>

米……………80g

えび天………20g

だいこん……80g

里芋…………80g

にんじん……30g

油揚げ………20g

干しいたけ…2g

チンゲンサイ…40g

赤味噌………大さじ 1

酒……………小さじ 1

うすくち醤油…小さじ 1

煮干しだし汁…400cc(干しいたけの戻し汁も入れてください。)



<作り方>

- ① だいこん、にんじん、里芋はいちょう切りに切る。(里芋は、切った後、水洗いし、ぬめりを取っておく。)
- ② チンゲンサイは1cm程度のざく切りに切る。
- ③ えび天、油揚げは短冊切りに切る。
- ④ 煮干しでだしをとる。
- ⑤ だし汁で、硬い野菜と里芋、干しいたけを煮る。
- ⑥ 食材が柔らかくなったら、米、えび天、油揚げを入れてひと沸かしする。
- ⑦ 米が煮えたら、調味料を入れひと沸かしする。
- ⑧ 仕上げに、チンゲンサイを入れて柔らかくなったら火を止める。

※お隣、四国中央市(昔の宇摩地方)では昔から、地元でよくとれていた田芋(たいも)(里芋のこと)を使った雑炊がよく作られていました。

なかでも、お祭りの日やちょっとしたお祝いに作るのが「蒸し上げ雑炊」です。「八が頭」(里芋の品種)、皮をむいた「えびじゃこ」、「大根葉」を入れて、みそ味で炊き上げる。フウフウしながら皆で一緒に食べる“ごちそう” だったようです。

神郷小では、伊予美人の里芋と、特産品のえび天で作りました。