

伝えて
いきたい!

滋賀の伝統料理

第10回 芋つぶし

石部の「芋つぶし」

「芋つぶし」は、湖南市石部や周辺の地域で昔から作られてきた伝統料理です。「貴重なお米に里芋を加えておいしいお団子を作る」という、先人が知恵と工夫で日々の食卓を豊かにしてきた

産直

209 次: 1月
回: 4回

千葉県
多古町旬の味産直センター

里芋(特別栽培)

350g前後

もちっとした食感の里芋です。



農水省ガイドラインに伴う
特別栽培農産物

M~2L混

多少の皮むけは
ご了承ください。

本体 **168**円
(税込 **181**円)

作って
みて!

こんがりと焼けば香ばしく、モチモチした食感が特徴です

《材料》

580 無洗米滋賀日本晴
…………… 200g
水 …………… 250ml
209 産直 里芋 …… 160g
塩 …………… 少々

(約12個分)

762 香味金すりごま…大さじ1

A みそ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ2

《作り方》

- ① 米は分量の水に浸けておく。
- ② 里芋は皮をむいて薄い輪切りか、半月切りにする。①に塩を加えて混ぜ、その上に里芋をおいて普通に炊飯する。
- ③ Aを小鍋に入れて中～弱火で焦がさないように練り合わせ、火を止める。すりごまを混ぜてごま味噌だれを作る。
- ④ ②が炊き上がったらすりこ木でつぶし、ゴルフボールくらいに丸めた後、押さえて円盤状にする。
- ⑤ フライパンを中火で温めて④の両面をこんがりとし、表面にごま味噌だれをぬる。そのままでもよいが、さらにオーブントースターで軽くあぶると香ばしくおいしい。

