

秋の料理

八名丸里芋の炊き込みご飯

そば団子汁



今回は、新城市の特産品「八名丸里芋」を使った料理を紹介します。八名丸里芋は、愛知の伝統野菜にも登録されています。ねばりが強く、肉質がなめらかなので舌触りがよいのが特徴です。

これからの寒い時期には、身体が温まる「そば団子汁」がいいですね。ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 八名丸里芋の炊き込みご飯

「八名丸里芋」は新城市の特産品です。舌触りがとてもなめらかなので、ご飯と一緒に炊き込んでも、柔らかくておいしいです。お試しください。



■ 材料（4人分）

お米	3カップ
だし昆布	10cm
里芋	5個
ちりめんじゃこ	100g
三つ葉	1/2束
調味料	
だし汁	3カップ
酒	50cc
しょう油	大さじ3
塩	少々

■ ポイント

- 里芋は、皮ごと少し茹でてからむくとむきやすくなります。小さいものは、つるんとむけます。
- 三つ葉がない場合には、大根の葉っぱを茹でてから細かくきざみ、混ぜてもいいです。
- 里芋は、塩水につけることによって、ぬめりがとれます。



■ 作り方

- ① お米は炊く30分前には洗ってザルにあげておく。
- ② だし昆布はぬれ布巾で汚れを落としはさみをいれておく。
- ③ 里芋は皮をむいて適当な大きさに切り、塩水につけておく。
- ④ 炊飯器に、お米、里芋、出し昆布、調味料を入れ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、ちりめんじゃこと三つ葉を混ぜる。

調理時間	60分
エネルギー	488 kcal
塩	3.4g

◆ そば団子汁

野菜たっぷりで、これからの寒い季節にぴったりです。とっても身体が温まります。八名丸里芋以外の野菜も、新城で栽培され販売されています。ぜひ、地元新城産のもので調理してみてください。



■ ポイント

- そば団子はしっかりこねましょう。
- 野菜は少し大きめに切り、しっかり火を通すと、よりおいしくなり、あたたまりますよ。



調理時間	30分
エネルギー	176 kcal
塩	1.8 g

■ 材料（4人分）

里芋	150 g
にんじん	100 g
大根	150 g
ごぼう	80 g
こんにゃく	1/2枚
乾燥しいたけ	4枚
とり胸肉	100 g
青ネギ	1本
そば粉	50 g
熱湯	100cc
だし汁	4カップ
しょう油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

■ 作り方

- ① 里芋、にんじん、鶏肉は一口大に切って、大根はいちょう切りにし、ごぼうは一口大の乱切りにして水にさらす。乾燥しいたけは水で戻し1cm幅に切る。こんにゃくは短冊切りにして下茹でをしておく。
- ② 鍋に野菜とだし汁を加えて火にかけ、煮立ったら弱火で野菜がやわらかくなるまで煮込み、鶏肉を加える。
- ③ そば粉に熱湯を入れ箸で混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。こねたものを2cm程度の団子にし、つぶして真ん中にくぼみをつける。
- ④ ②の鍋に団子を入れ、塩、しょう油、みりんを加え味を調べてからざく切りにした青ネギをちらす。