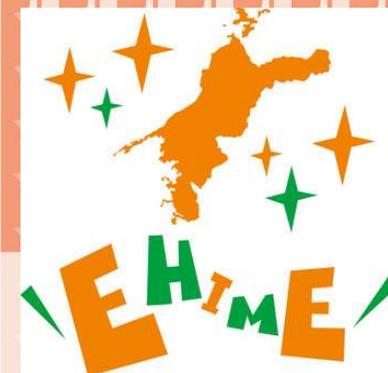


## 2月 愛媛県の郷土料理 【芋炊き】



今月は、愛媛県の郷土料理である【芋炊き】を紹介します。

【芋炊き】の発祥は、大洲市とされており、鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理で、加藤家が藩主として治めていた350年以上前にまでさかのぼる歴史をもちます。

お籠りと呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元名産の里芋を持ち寄ったことがそもそもの始まりといわれています。

大洲市のほかにも各地で【芋炊き】がおこなわれ、愛媛の中秋の風物詩になっています。

現在も家庭でよく作られ、親から子へと継承されている料理です。

愛媛県の郷土料理を味わってください。



令和6年2月19日(月)実施

材料	4人分量(g)	作り方
<b>【芋炊き】</b>		
里芋	220	① さといもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切りにして茹でる。いんげんは3cmの長さに切る。 ② 削り節でだしをとる。 ③ ②に豚肉、にんじん、こんにゃくを加えて煮る。 ④ 里芋、白玉もち、調味料を加えてさらに煮込む。 ⑤ いんげんを加えて仕上げる。
豚もも肉小間切れ	80	
(冷) 白玉もち	60	
にんじん	40	
こんにゃく	25	
(冷) いんげん	20	
清酒	4	
砂糖	12	
醤油	16	
混合削り節	4	
水	160	

