

## 9月 山形県の郷土料理【芋煮】

今月の食育の日の献立は、山形県の郷土料理「芋煮」を紹介します。

「芋煮」は、江戸時代から家庭料理として食べられていました。

米の不作に備えてサトイモが作られており、諸説ありますが旧暦8月15日の十五夜、別名『芋名月』にサトイモをお供えして祝った農耕神事に由来すると言われています。

山形県の芋煮は、しょうゆ味とみそ味の2種類があります。

今月は、日本海に面した庄内地方のみそ味の芋煮です。

庄内地方は養豚が盛んな地域でもあり、豚肉を使用します。

山形県の郷土料理を味わってください。



材料	4 人分量 (g)	作り方
----	-----------	-----



## 【芋煮】

さといも	200
にんじん	60
こんにゃく	60
ごぼう	65
だいこん	65
長ねぎ	65
ぶた肉こま	40
油揚げ	20
みりん	2.5
酒	3.2
赤みそ	30
削り節	適量

- ① さといもは一口大に切る。にんじん、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切りにして茹でる。ごぼうはななめ切り、長ねぎは小口切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ② 削り節でだし汁を作る。
- ③ ②にみりん・酒を入れ、さといも・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃくを加えて煮る。
- ④ ぶた肉・油揚げ・長ねぎを順に加えてさらに煮る。
- ⑤ みそを加えて味をととのえる。

