



まるごとガイド

とろろかけご飯だけじゃない！
いろんな素材と合わせて
新しい「とろろ料理」を味わおう。

アレンジレシピ

丹波篠山山の芋 とろろ満喫御膳 (写真上)

とろろをかけた丼に、山の芋の味噌汁(レシピ参照)、そして小鉢にお好みの「トッピング」を用意して、自分だけの味を見つけてみましょう。

中華風 豚とろろ丼 (写真中)

【材料(2人前)】豚バラ肉(1cm幅に切る)200g/オイスターソース 小さじ2/ごま油、酒、塩、コショウ 少々/白ネギ/ごはん/とろろ
【作り方】ごま油で豚肉を炒め、酒、塩、コショウ、オイスターソースで味付けする。ごはんに炒めた豚肉を盛りつけ、とろろをかけてお召し上がりください。

山の芋オムレツ丼 (写真下)

【材料(2人前)】卵4個/すりおろし山の芋100g/牛乳大さじ2/スライスチーズ2枚/バター/塩、コショウ少々/ごはん/サラダ/ケチャップ(お好みで)
【作り方】卵、山の芋、牛乳、塩コショウを混ぜ合わせる。フライパンにバターをひき、卵液を流す。卵が半熟になったらチーズをのせ形を整える。サラダ、ごはんと盛りつけ、お好みでケチャップをかける。オムレツは過熱しすぎに注意。

Let's cook the "Yamanoimo"!

基本の「とろろ」づくり

すりおろした山の芋を、調味した出汁でのばすと「とろろ」の完成。大人の握りこぶしくらいの大きさの山の芋(約400g)で、たっぷり4人分のとろろが作れます。



王道

すり鉢ですりおろし、すり鉢の中で、調味した出汁と合わせる。



簡単

目の細かなおろし器ですりおろし、器などの中で、調味した出汁と合わせる。

出汁のつくり方と合わせる量は？

○王道:水に昆布を入れ冷蔵庫で一晩
→沸かして鰹節で出汁をとる

○簡単:出汁袋で煮出した出汁や顆粒出汁で十分

調味は塩、薄口しょうゆで。お吸い物より少し濃いめに味つけします。合わせる量は、すりおろした山の芋100gに対し、調味した出汁が80ml程度。ただし、芋の水分量がそれぞれ違うので、最後はお好みで調整してください。

山の芋を使う前に



皮を厚めにむいて酢水に20分ほどつける。

とろろ/すりおろし山の芋が余ったら？



冷蔵(2日)
とろろの表面が空気に触れないようラップをする。



冷凍(1カ月)
冷凍用保存袋に入れ冷凍。使用するときは自然解凍か流水解凍を。

山の芋の保存方法

【11月～2月】常温保存
直射日光を避け涼しいところで保存。



【3月～6月】冷蔵保存
5度前後、野菜室などで乾燥させないように保存する。

手軽に定番メニュー

磯部揚げ

すりおろした山の芋を海苔で巻き180℃の油でさっと揚げる。塩やすだちを添えて。



ざくどろ

皮を剥き、7～8mm厚さにして短冊切りに。卵黄と刻み海苔、醤油を絡めて。



味噌汁

味噌を溶いた出汁にすりおろした山の芋を落とすだけ。表面にさっと火が通ればOK。



ほたん鍋

ひとくち大の乱切りにした山の芋を野菜、猪肉と共に煮込む。ホクホクの食感。



いろいろな料理方法でお召し上がりください。

教えてくれた人

松浦 由美さん(右・りょうり舎やまゆ)
細見 多恵子さん(左・りょうり舎やまゆ)

