

産直レシピ

仲秋の新定番、なつかしさつまだご汁



秋の実りの一つサツマイモはエネルギー源となる糖質を豊富に含み、昔から日本人の食生活を支えてきた食材です。昨年(2023)の第24回国民文化祭(10月)おおさか2009で行われた「さつまいも料理コンテスト」で入賞した伊藤恵津子さんに根菜類と合わせたヘルシーな料理を聞きました。

材料【4人分】

サツマイモ 150g(細めのもの)、鶏むね肉 200g、大根 100g、ニンジン 100g、ゴボウ 1/2本、干しシイタケ 4枚、太ネギ 1/2本、オクラ 4本、だし汁(干しシイタケの戻し汁)800cc、小麦粉 200g、塩 小さじ1、ぬるま湯 150cc、A[しょうゆ・みりん・かたくり粉 各大さじ1]、B[しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1、塩 小さじ1]、ミョウガ 1個、三つ葉適量

作り方 ■所要時間:約 50分

- (1) 鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aに10分間漬ける。
- (2) サツマイモは皮をむき1cmの輪切りにし、4分間ゆでる。
- (3) 小麦粉に塩を混ぜ、ぬるま湯を加えながら耳たぶの固さくらいにこね、ピンポン玉大に分ける。薄くのばして(2)を包み熱湯で4分間ゆでる。
- (4) 鍋に干しシイタケ、いちょう切りにした大根とニンジン、あくを取りささがきにしたゴボウ、(1)とだし汁を入れてふたをし、中火で5分間煮る。
- (5) 全体を混ぜBで味付けし、(3)と斜め切りにした太ネギを加え、ふたをして3分間煮る。
- (6) 千切りにしたミョウガ、白髪切りの太ネギ、塩ゆでしたオクラと三つ葉を盛り付ける。

ポイント:(3)でサツマイモが見えるように包むと、おわんの中に雲からのぞき出たお月見の風情を楽しめます。

■1人分/エネルギー:367kcal タンパク質:17.8g 脂質:1.8g 塩分:4.3g

メモ／御前崎のサツマイモ

毎年秋の「さつまいも祭」のほか、昨年国民文化祭では「食文化さつまいもサミット」を開催するなど、サツマイモが生活に根差す御前崎。栽培の始まりは240年以上前の江戸時代。御前崎沖で座礁した薩摩藩の御用船を大澤権右衛門(ごんえもん)らが助けたことが普及のきっかけといわれています。歴史と共に地元の食文化を伝える食材です。

