

# 尝一尝 做一做 当季的味道

# 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

## 煮芋

## 芋煮

### 【材料（4人份）】

芋头…600g（10～15个） 魔芋…1块 大葱…1根  
 牛肉（薄片）…300g 水…1.2L 砂糖…4大勺 酱油…4大勺  
 酒…100ml

### 【做法】

1. 把芋头洗干净去掉外面的泥。带皮煮约10分钟后浸在凉水中。这样能简单地去掉外皮，剥皮后，大的芋头切成一口食用的大小。
2. 魔芋用手撕成一口食用的大小。大葱切斜段。牛肉也切成一口食用的大小。
3. 锅中放入相应份量的水，打开火，放入大葱以外的全部材料。
4. 烧开后如有浮沫则撇去。材料煮熟后尝一尝味道，做调整。最后放入大葱稍微煮一下后即完成。盛入碗中食用。

※除了这些材料，还推荐放入萝卜、胡萝卜、牛蒡、菌菇类，豆腐等。

芋头的当令季节是秋天。菜谱中的煮芋是东北地区的乡土料理，特别是作为山形县的料理很有名，山形市在每年9月的第一个星期日会举办“日本第一煮芋会烹饪节”。在河岸边架起一个锅盖必须用吊车上下的大锅，这种祭祀活动的样子想必很多人都在新闻等上看到过吧。在东北地区可以说是以这个活动为开端，到真正冷起来之间，是大家聚集在河岸附近边等地方，做煮芋头来吃的「煮芋会」的季节。

芋头由于以大的“母芋”为中心周围会结成很多小的“子芋”，是象征子孙繁荣的吉利食物。在店头摆放的芋头大多数都是子芋，但母芋，以及母芋和子芋连在一起的品种等也是有卖的。任何一种加热后吃起来都会有粘性。另外生的芋头有粘液，由于含有草酸钙这一成份接触后会使皮肤发痒。所以剥皮非常麻烦，但是用菜谱中介绍的方法，稍稍煮过后皮就能很容易剥掉，请试试看。

### 【材料（4人分）】

さといも…600g（10～15個） こんにやく…1枚  
 ねぎ…1本 牛肉（スライス）…300g 水…1.2L  
 砂糖…大さじ4 醤油…大さじ4 酒…100ml

### 【作り方】

1. さといもは洗って泥を落とす。皮ごと10分程茹でた後水にさらす。すると皮が簡単に外れるようになるので、皮を剥いで、大きい場合は一口大に切っておく。
2. こんにやくは一口大に手でちぎっておく。ねぎは斜切りにしておく。牛肉も一口大に。
3. 鍋に分量の水を入れて火に掛け、ねぎ以外の全ての材料を入れる。
4. 煮立ってあくが出てきたら取る。材料に火が通ったら味をみて、調整する。最後にねぎを入れ一煮立ちさせたらできあがり。お椀によそっていただく。

※この材料の他に大根やにんじん、ごぼう、きのこ類、豆腐などを入れるのもお勧めです。

さといもの旬は秋です。レシピの芋煮は東北地方の郷土料理で、特に山形県の料理としてよく知られ、山形市では毎年9月の第1日曜日に「日本一の煮芋会フェスティバル」が催されます。河川敷に蓋をクレーンで上げ下げしなければいけないほどの大鍋が登場するこの祭りの様子を、ニュースなどで見つけたことがある人も多いのではないのでしょうか。東北地方ではいわばこの行事を皮切りに、本格的に寒くなるまでの間、河川敷などで集って芋煮を作って食べる「芋煮会」の季節となるそうです。

さといもは大きな「親芋」を中心に小さな「子芋」がたくさんできるため、子孫繁栄を象徴し縁起がいい食材とされます。店先に出ているさといもは大抵子芋ですが、親芋や、親芋と子芋がくっついた品種なども売られています。どれも加熱すると粘り気のある食感になります。またさといもは生の状態ではぬめりがあり、シュウ酸カルシウムという成分のせいで触れるとかゆくなることがあります。そのため皮を剥くのが面倒ですが、レシピのように少し火を通すと皮を剥き易いので試してみてください。