



# サトイモ



## 里芋の皮のむき方

里芋の皮をむくときは、はじめに楕円形の上下を切り落とします。無理に形を整えようとせず、里芋の形に添って、できるだけ薄く皮をむくとよいです。

※上下を切り落とすのが平行である必要はありません、里芋の形にそってむきましょう。また、大きい里芋の場合は、均一に火が通りやすいよう2~3等分して大きさをそろえてください。

※ピーラーで皮をむく場合は、はじめに上下を切り落としてから行くと、やりやすくなると思います。

## サトイモの煮っころがし

(2~3人分)

里芋	…	600g
A だし汁	…	300ml
A 醤油	…	大さじ2
A みりん	…	大さじ1と1/2
A 酒	…	大さじ1と1/2
A 砂糖	…	大さじ1と1/2

## 里芋の洗い方と下ごしらえ

里芋がぬれた状態で皮をむくと、ぬめりがあるため、むきにくい。里芋を洗って土を落とした後は、しっかりと乾燥させ水気をきるか、塩で擦り洗いをしましょう。時間がないときは、水気を切った後にタオルやキッチンペーパーで水気をふき取ると皮がむきやすくなります。



## レシピ

里芋の煮物のポイントは『里芋はそのまま直煮する（塩もみも下茹でもしない）』ということ。そのほうが里芋本来の味わいやぬめりを楽しめます。食感や、濁りなどの見た目が気になる場合は塩もみをしましょう。

- 鍋にAのだし汁300mlと調味料（醤油大さじ2、みりん・酒・砂糖各大さじ1と1/2）をはじめにすべて合わせ、里芋を加えます。それから鍋を中火にかけます。
- 煮汁が沸いてきたら、落とし蓋をします。火加減を少し落として（煮汁がぐつぐつ煮立つ程度で）、そのまま10分煮ます。
- 10分煮たら、落とし蓋をはずして、煮汁を煮詰めていきます。落とし蓋を外した時に火加減が弱いようなら少し強めて全体がグツグツと沸く状態にします。さらに煮汁が少なくなるまで13~15分ほど煮詰めます。

※煮詰め加減がそのまま味の濃さにもつながるので、あっさり味が好きなら早めに火を止めるなど、好みの煮加減に調整しましょう。

### 【補足】

冷蔵庫で3日ほど日持ちします（目安）。食卓に出すときは再度温めたほうが美味しいです。

筒切りにしたイカを、煮汁が沸いてから一緒に煮ても美味しいです。