



あくど 悪戸いも

(サトイモ科)

山形市西部の悪戸地区で昔から栽培されているさといも。普通のさといもより粘りが強く、長時間煮込んでも煮崩れしない。普通の品種よりも収穫時期が遅い。



いも煮

材 料 [2人分]	・悪戸いも(皮つき)	300g	A	しょう油	大さじ2
	・平こんにゃく	60g		砂糖	大さじ $\frac{3}{4}$
	・牛肉(薄切り)	140g		酒	大さじ $1\frac{1}{2}$
	・ねぎ	60g			
	・水	400ml			

- 作り方**
- 悪戸いもは皮をむき大きいものは2つに切り、ぬめりを取るため塩でもんで洗う。
 - こんにゃくは手でちぎって下ゆでする。
 - 牛肉は約5cmに切り、ねぎは斜め切りにする。
 - なべに1と分量の水を入れ、火にかける。煮立ったら2とAの $\frac{2}{3}$ 量を入れる。
 - 4の悪戸いもが軟らかくなってきたら3の牛肉を入れてあくを取りながら更に煮る。
 - 最後にAの残り $\frac{1}{3}$ と3のねぎを入れて味を調える。



悪戸いもの和風コロッケ

材 料 [2人分]	・悪戸いも(皮つき)	150g	《揚げごろうも》	小麦粉	適量
	・牛肉(薄切り)	50g		溶き卵	適量
	・たまねぎ	50g	パン粉	適量	
A	しょう油	大さじ $\frac{1}{2}$	揚げ油	適量	
	みりん	大さじ $\frac{1}{2}$			
	酒	大さじ $\frac{1}{2}$			

- 作り方**
- 牛肉はこまかく切り、たまねぎは薄切りにする。
 - Aを煮立て1のたまねぎを入れさっと煮て、1の牛肉を入れ色が変わったら火を止めて、ふたをしておく。
 - 悪戸いもは蒸して(レンジで5~6分)皮をむき、つぶす。
 - 2と3を混ぜ合せ、温かいうちに形を作り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ170℃の油でこんがり揚げる。

悪戸いも団子汁

材 料 [2人分]	・悪戸いも(皮つき)	50g	・だし汁	280ml
	・卵	$\frac{1}{4}$ 個	・塩	小さじ $\frac{1}{3}$
	・片くり粉	大さじ1	・酒	大さじ $\frac{2}{3}$
	・豚肉	35g	・しょう油	小さじ $\frac{2}{3}$
	・にんじん	20g	・せり	20g
	・しめじ	35g		

- 作り方**
- 悪戸いもは皮をむいて、水から軟らかくなるまで煮る。すり鉢に入れつぶし、卵、片くり粉を入れて耳たぶくらいの硬さにして、一口大の団子に丸める。
 - 豚肉は1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
 - なべにだし汁と塩、酒を入れて煮立て、2を入れてあくを取る。
 - 3に1の団子を加えて約3分煮て、最後にしょう油を加えて味を調え、約1cmに切ったせりを加える。

