



自然薯

(ヤマノイモ科)

ヤマノイモの一種で、昔は山から採ってきたが、現在はパイプを使うなどして栽培されている。ながいもに比べて粘りがかなり強く、甘み、香りがあるのが特徴。



とろろ八杯

材料 [2人分]	・自然薯	50g	・だし汁	250ml
	・豆腐	150g	・しょう油	大さじ1/2
	・みつば(もみのりでもよい)	15g	・塩	小さじ1/2
	・辛味だいこんの絞り汁 (好みによる)	大さじ1 1/2~3	・片くり粉	小さじ1/2

- 作り方**
- 豆腐は3cm×1cmの短冊切りにする。
 - みつばはさつとゆで、約3cmの長さに切る。
 - 自然薯は包丁の背で皮をそぎ落とし、すりおろして辛味だいこんの汁を加えかき混ぜる。
 - なべにだし汁を入れ、しょう油、塩で味を調える。
 - 4に豆腐を加え豆腐が浮き上がってきたら水で溶いた片くり粉を加えとろみをつける。
 - 5を椀(わん)に盛り3を上につけ、みつばをのせる。

※とろろ八杯とは？

大石田町に江戸時代から伝わる伝統料理。温かく辛味のきいた口当たりの良い「とろろ八杯」で心身共に冷えきった舟乗りをもてなしたと言われている。
名前の由来は「あまりのおいしさに八杯もおかわりした」という説や、「末広がりで縁起が良い八の字を用いた」という説がある。



自然薯団子

材料 [2人分]	《団子》	・自然薯 150g	・片くり粉 35g	・絹ごし豆腐 75g
	《たれ》			
	A. しょう油	B. ずんだ	C. くるみ	
	水 40ml	えだまめ(むき実) 50g	くるみ(むき実) 15g	
	砂糖 35g	砂糖 15g	豆腐 50g	
	しょう油 大さじ1 1/2	塩 少々	砂糖 15g	
	片くり粉 大さじ1/2		塩 少々	
	みりん 小さじ1/2			

- 作り方**
- 《団子》
- 自然薯はコンロでひげ根を焼き、たわしでよく洗ってすりおろす。
 - 絹ごし豆腐は裏ごしする。
 - 1、2と片くり粉をよく混ぜ合わせる。
 - 沸騰した湯の中に3を茶サジで適当な大きさにしてゆでる。ざるにとり余熱をとってから、たれ(しょう油、ずんだ、くるみ)をつける。
- 《たれ》
- A. しょう油 / 1. なべに材料を全部入れ、火にかけ、とろみがつくまでよくかき混ぜる。
2. 2分程度たったら火を止めて、更に2分程度練りあげる。
- B. ずんだ / 1. すり鉢でえだまめをよくすり砂糖、塩を加えすり混ぜる。
- C. くるみ / 1. 豆腐は水気を切る。
2. くるみをすり鉢でよくすり、1を加えすり合わせ、砂糖、塩を加え更にすり合わせる。

自然薯の包み揚げ

材料	[しゅうまいの皮1包分(30枚)]	
	・自然薯 150g	・しゅうまいの皮 1包
	・えび 75g	・揚げ油 適量
	・ねぎ 25g	・ポン酢 適量
	・卵白 1個分	



- 作り方**
- 自然薯の皮を包丁の背でそぎ落とし、すりおろす。
 - えびは皮をむいて粗みじん切り、ねぎはみじん切りにする。
 - 自然薯に卵白を混ぜ2を加えてよくかき混ぜる。
 - 3をしゅうまいの皮に包んで油で揚げ、器に盛り、ポン酢を添える。

