

揚げ里芋の胡麻味噌

《材料》

小粒里芋 500g 水 1½ℓ 塩 小サジ1 米粉 大サジ1
揚げ油 適量

ごま味噌

胡麻油 大サジ1 洗い胡麻 大サジ1 唐辛子 1本
吟醸味噌 50g 純米酒 50g
砂糖(てんさい糖) 15g

作り方

- ①サトイモはサッと洗い、水1½ℓに食塩小サジ1を加えた熱湯に入れ、10分くらい茹で、皮を剥く。
- ②皮を剥いたサトイモに米粉をまぶす。
- ③低温の揚げ油に②のサトイモを入れて、15分くらいかけ、ゆっくりと揚げ、油を切る。
- ④小鍋に胡麻油大サジ1と洗い胡麻、唐辛子を入れ、加熱する。
- ⑤胡麻がパチパチいいだしたら、鍋を火から下ろし、米味噌、酒、砂糖を入れ、練り合わせる。
- ⑥再度小鍋を火にかけ、ヘラでかき混ぜながら焦がさないように煮詰める
- ⑦③の揚げサトイモを器に盛り、⑥の胡麻味噌を小鉢に入れ、小皿に揚げサトイモを取り、適宜胡麻味噌をかける。



サツマイモの味噌飴煮

《材料》

サツマイモ (ベニアズマ) 290g 揚げ油 適量
砂糖(上白糖) 50g 吟醸味噌 20g
油 小サジ1(3g)

作り方

- ①サツマイモは皮を洗い、一口大の乱切りにし、水に浸ける。
- ②サツマイモの水を切り、中華鍋に入れた低温の油に入れ、20分くらいかけて、じっくりと揚げ、油を切る。
- ③中華鍋の油を取りだし、わずかに残った油に砂糖、米味噌を入れ、弱火にかけ、ヘラでかき混ぜながら砂糖と味噌を煮詰める。
- ④砂糖と味噌が泡立ってきたら②の揚げたサツマイモを加え、ヘラで素速くかき混ぜ、サツマイモ全体に砂糖と味噌の煮汁を絡める。
- ⑤煮汁が絡まったら、器に盛る。

※とりだして冷えてくると煮汁が固まるので、暖かいうちに食べる。