

一人つくれる?

ジネンジョとろろ

材料 (4人分)

ジネンジョ 120グラム(すりおろしたものを手で持つ部分とあわせて200グラムくらいを準備しましょう。なければヤマイモでもかまいません)、

焼きのり 2分の1枚、白ネギ 15センチ、みそ味だし汁 180ミリリットル、水 400ミリリットル、みそ 20グラム、昆布 1枚(3×5センチ)、煮干し 10グラム



●つくり方●

①分量の水をなべに入れ、昆布と煮干しをつけて、しばらくおく。

②昆布が大きくなったら火にかけて、ブクブク煮立ったら昆布と煮干しを取り出す。

③好みの量のみそを②の汁(分量)でといてのぼしてから、なべに入れる

④ひと煮立ちしたら、火を止めて、そのまま冷ます。

⑤ジネンジョは皮をむかず、直火でかるくあぶって「ひげ根」をチリチリ焼き、たわしでこすって「ひげ根」を取り、洗う。水気をよくふきとり、すべらないようにペーパータオルを巻いて、すり鉢ですりおろす。

⑥すりこぎでよくすりながら、みそ味だし汁を大さじ1杯ずつ分けて加え、ふんわりするまでさらによくすり鉢で



直火でかるくあぶって「ひげ根」焼く



する(これを「とろろ」といいます。ヤマノイモの仲間、生で食べることができます) =写真⑥。

⑦とろろを器にもりつけて、キッチンバサミで細長く切った焼きのりを散らす。その上に、ネギをフォークの先で細くさき=写真⑦、包丁で短く切って散らしてできあがり。

今日のポイント

細長いときは皮ごとおろす

●細長いデコボコのジネンジョの皮は、むかずにすりおろします。コロコロの丸いジネンジョのときは、にぎりやすいように細長く切って、皮をむいてください。だし汁を加えるときは、少しずつ分けて入れる、混ぜる、をくり返すと、空気が入ってふんわりフワフワになります。ジネンジョは、いっしょに食べるご飯などのでんぷんの消化を助けてくれます。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター 福田真理子、梶 明美

キッズキッチン協会

料理を通して子どもたちの「五感」を養い、豊かな人間形成を目指して2005年に設立されました。