

大久保駐屯地ご当地グルメ

「えび芋のゆず味噌がけ」

京のおばんざい
～ 京都の昔ながらの家庭料理 ～

PRポイント

秋から旬を迎える京野菜の『えび芋』は里芋の一種で、横縞模様があり形が海老に似ています。煮くずれしにくく、ねっとりとした食感のえび芋を、薄味で下煮して柚子で風味をつけた京都の甘い白味噌とともに頂く料理です。



栄養ポイント

いも類の中では比較的エネルギーが低く、カリウム(塩分を体外に排泄する作用等)の含有量が多いのが特徴です。

材料 1人分

えび芋	90g	【ゆず味噌】	
みりん	3ml	白味噌(西京味噌)10g	
淡口醤油	2ml	みりん	2ml
昆布だし	適量	昆布だし	6ml
		ゆず(果汁と皮)	適量

【えび芋レシピ】

★京都のおばんざいといえば「いもぼう」が有名です。(「いもぼう」というお店があるくらい) 棒だらとえび芋を酒、醤油、みりんで煮込んだ料理です。ポイントは棒だらの匂いを丁寧に取り、棒だらの味を芋に染み込ませるのがポイントです。

えび芋のゆず味噌がけレシピ



作り方

- 1 えび芋は厚めに皮をむき、3センチ程度の輪切りにし、かために茹でる。
- 2 昆布だしに淡口醤油とみりんを加え、下茹でした芋を竹串がスッと通るくらいやわらかくなるまで煮る。
- 3 鍋に白味噌と昆布だしを入れて弱火にかけ、みりんと柚子の絞り汁も入れて練り、照りが出てきたら火を止め柚子の皮を入れる。
- 4 小鉢にえび芋を盛り、ゆず味噌をかける。