

ふるさと奥阿賀の郷土料理

しかみいも

ホクホクの
じゃがいも、
れがじり

畑で採れたじゃがいもを丸ごと使った料理です。じゃがいもと味噌との相性が良く、子どものおやつにピッタリです。



栄養価

(1人分)

エネルギー	……197Kcal
タンパク質	…… 2.9g
脂質	…… 7.1g
塩分	…… 1.1g

材 料

(4人分)

じゃがいも(小粒)	… 500g (5個)
サラダ油	……大さじ2
砂糖(ざらめ)	……大さじ2強
味噌	……大さじ2弱
水	……200cc (1カップ)

作 り 方

- 1) じゃがいもはきれいに洗い、皮をむかずに竹串がとおるくらいの固さにゆで、ざるにあげておく。
 - 2) 鍋にサラダ油を熱し、1)のじゃがいもを炒める。
 - 3) 砂糖、味噌、水をボールに入れてよく混ぜ、炒めた2)に入れて水分がなくなるまでからめる。
- ※水気がなくなってくると焦げやすいので注意する。

一口メモ

- ◆ じゃがいもの皮がしわしわになり、まるで顔をしかめたような感じになるので、「しかみいも」という名前がついています。
- ◆ 畑で捨てられてしまう小さいじゃがいもをむだにしない生活の知恵です。