



飛騨美濃伝統野菜「西方いも」を使った 「いももち」の作り方。



目安はお米6合だと西方いも800グラム

①お米と西方いもをいっしょに炊く。

お米と皮を剥いた西方いもを釜に入れて炊く(芋は生のままでもOK)。炊きあがったら、しばらく蒸らす。



②炊けたご飯と芋をすりすぶす。

熱いうちに西方いもとご飯をいっしょに、すりこぎで芋の形がなくなるまですりすぶす。芋がつぶれてくると強い粘りがでる。



③西方いもの固まりがなくなればOK。

すりこぎに強いねばりができたのが、伝わってくる。このような状態になればOK。ご飯のつぶつぶ感は残す。



④熱いうちに手で丸める。

適量(ゆうらく館では55グラム)を手に取り丸める。



⑤丸めたら焦げ目をつける。

丸めた、いももちをフライパンに並べて焦げ目がつくまで焼く。



⑥盛りつけて出来上がり。

ネギ味噌や生姜醤油をつけて食べます。



GIFU NAKATSUGAWA
道の駅 加子母

道の駅加子母 ゆうらく館
岐阜県中津川市加子母3900-29
Tel.0573-79-3319
<http://kashimozanmai.com>