



今月は北海道・東北地方の郷土料理です。

② かりこみ (青森県)

4人前

- さつまいも ... 250g
- 水 ... 700cc
- 人参 ... 100g
- こんにゃく ... 60g
- しょうゆ ... 20cc
- ちくわ ... 2本
- さとう ... 60g
- 片栗粉 ... 16g
- お ... 1g
- 油あげ ... 2ml
- 水と片栗粉
- (片栗粉 ... 12g
- 水 ... 40cc

作り方

- ① 水と片栗粉は1:1の割合で汁に人参と片栗粉を混ぜて煮る。人参は小さめの乱切り、片栗粉は1:1の割合から4:6の割合にする。
- ② 人参が煮えたら、こんにゃくを少し煮る。
- ③ さつまいも、油あげ、ちくわは乱切りにしておく。②に入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて味を整え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

出典: JAグループ 食文化シリーズ



② かんづき (東北各県)

材料 (1コ分直径15cmシリ型)

- ① 薄力粉 ... 200g
- ② 食用重曹 ... 小サシ
- ③ 片栗粉 ... 小サシ
- 水 ... 200ml
- 黒糖 ... 150g
- 黒いシマ ... 大サシ

作り方

- ① 薄力粉はふるっておく。蒸し器内の水と沸騰させておく。蒸し器のフタにシリ型を置いておく。シリ型に7割の片栗粉を入れておく。
- ② フタに水と黒糖を入れて中火にかけ、木杓で混ぜながら溶かしたら火からおろす。
- ③ ①を入れてボウルに、②を加え、ホイップで混ぜ合わせる。
- ④ シリ型に③を流しこみ、シマをのせまわす。
- ⑤ 蒸し器のお湯が沸騰し蒸気が上がったら④を入れてフタをして30分蒸す。
- ⑥ シリ型から外して器に盛る。

出典: kurashiru 食文化シリーズ

