



# みそいた じゃがいもの味噌炒め



ふくしまけんないかくち  
福島県内各地で作られている料理だよ。

「みそかんぷら」と呼ぶ地域もあるんだ。「かんぷら」は方言で、「じゃがいも」のことだよ。  
相双地域では使わない方言なんだあ。

## 【材料】

・小さいジャガイモ	——	460～500g
・味噌	——	50g
・砂糖	——	20g
・みりん	——	大さじ 2
・油	——	大さじ 2

## 【作り方】

◇ジャガイモは皮がついたまま洗って使う。

ジャガイモをあらかじめ茹でて炒める時間を短くするよ。15分ほど茹でて竹串が通るくらいになればOK。茹で時間はイモの大きさによって変わるよ。

◇茹でている間に、味噌、砂糖をみりんでのばしながら混ぜ合わせておく。

◇茹で上がったジャガイモの湯を切り、多めの油で炒める。揚げ焼きする感じだよ。

◇ジャガイモにこんがりとした色がついたら、混ぜ合わせておいた調味料を加える。

◇調味料がジャガイモによくからんだら、完成。

※茹でずに最初から油で揚げても、もちろんOKだよ！



ジャガイモを収穫する時に、「クズイモ」とよばれる小さいイモが出ます。小さくて売りものにはなりません、捨てるのはもったいないので、自家用として味噌炒めにして食べます。パリッとした皮の食感と味噌の甘辛さがおいしい農家ならではの料理です。炒めたり、揚げたり、茹でたり、作り方は家庭によってさまざま。お気に入りのやり方を見つけよう！