



芋ガラ

ずいき(八頭の茎)を奥多摩では“芋ガラ”といいます。奥多摩で昔から食べられている食材で、かんぴょうの代わりにのり巻きにしたり、三杯酢で和えたり、白和えや五目ご飯に入れたり、いろいろなものに使えます。

材 料

芋ガラ(写真1)

作り方

- 芋ガラの皮をむく(写真2)。芋ガラは3~4日、天日に干し、暖かくなっている時にむくとしなりして皮がむきやすい。皮をむく時にアクで手が黒くなるので、手袋をつけると良い。
- 芋ガラの先を結んでさおに掛けて干す。
- カラカラになったらさおから下ろし、保存する。この時、使いやすい大きさ(3cm程)に切っても良い。



芋ガラの利用方法

- 三杯酢
- 白和え
- 五目ご飯
- のり巻き
- 煮物 など

使い方

3cmくらいに切ってから、水に一晩つけて戻し(しこしこして歯触りが良い)、水を替えてもんでアクを抜きます。これを、煮物などに使います。芋ガラは水に戻すと5倍の量になります。また、水に戻す時間が短い方がやわらかくなり、お湯で洗うだけでも使えます。



芋ガラの油炒め煮

材 料

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| 芋ガラ 50g | A | しょうゆ 大さじ1と1/2 |
| にんじん 40g | | さとう 小さじ2 |
| 油揚げ 1枚 | | 酒・水 少々 |
| ニンニクのすりおろし 少々 | | 油 適宜 |

作り方

- 3cm程の大きさに切った芋ガラを水、またはお湯で戻しておく。
- にんじんは短冊切りにし、先の下ゆでする。
- 油揚げは短冊切りにする。
- 鍋に油を熱し、ニンニクのすり下ろし、芋ガラ、にんじんを入れ炒める。
- 油揚げとAを加え、煮含める。