

ほた煮



材料（4人分）

里いも…400g、小豆…カップ1/2、煮干し…12g、調味料（砂糖…大さじ2と1/2、しょうゆ…大さじ1と1/2）、水…適量

レシピ

①小豆を一度ゆでこぼし、固めにゆでる。②煮干しの頭と骨を取り、細かくむしる。③①に②と皮とぬめりを取った里いもを加え、たっぷりの水で煮る。④里いもが柔らかくなったら調味料で味付けし、さらに弱火で30分ほど煮込む。

ワンポイント

- 里いもは赤芽がほっくりしていておいしいです。
- 里いもは、カボチャやサツマイモにしてもおいしくできます。
- 小豆は強火で煮ると割れるので、弱火～中火でゆでましょう。



食改さんの一言

周桑地域で食べられてきました。煮干しを入れず、砂糖を入れることでおやつにもなります。

食べるものがあまりなかった時代、里いもの子いもは出荷していましたが、硬くて売れない親いもが食卓に上がっていました。



小豆も同じく、振るいにかけて売れないものを一緒に煮ていました。東予の方言で大変大きいことを「ほたくれ」と言っていて、大きい親いもを使うため、この名前が付いたそうです。

ほた煮は味付けで
おかずにもおやつ
にもなりますよ

おねり（おつり）



材料（4人分）

じゃがいも…2個（200g）、大根葉…1束（160g）、かぼちゃ…1/6個、トウモロコシ粉…120g、だし汁…3カップ、みそ…80g、ねぎ…3本
里いも・ぎんなん・むかご・しいたけ・油揚げ・きのこ など…お好みで

レシピ

①大根葉はさっとゆで3cmのザクきりにし、鍋でさっとゆでいためておく。②里芋は皮をむき、一口大の大きさに切り、ゆでる。③②とかぼちゃなど、用意した野菜を鍋に入れ、だし汁で煮る。④柔らかくなったらみそで味を調える。⑤とうもろこしの粉を、固まらないようにかき混ぜながら入れる（どろどろの状態だとめる）。⑦大根葉とネギを入れる。

ワンポイント

季節の野菜を使いましょう。

食改さんの一言

山間部など、米が取れにくいところで主食として取り入れられていました。

しょうゆで味付けをする地域もあります。

