

# 地域に根ざす 郷土料理

## ～里芋のでんがく～

里芋のでんがくは、倉岳町浦地区の郷土料理として昔から伝わっているものです。皮がむきにくいような小さな芋がとれたときによく作られており、昔の人が食べ物を大切に最後まで使い切る知恵が伝わってきます。作り方も簡単です。皆さん、ぜひお試しください。



### ★ 材料（約4人分）

里芋（皮ごと）…………… 800 g

みそ…………… 100 g

砂糖…………… 80 g

### ★ 作り方

1. 里芋を皮ごとゆで、皮をむく。
2. 火にかけてフライパンに里芋を入れ、みそ、砂糖で味付けをする。  
※お好みでこしょうをいれてもよい。
3. 里芋とみそがよくからまったらさらに盛り付ける。

提供：市食生活改善推進員協議会