

さつまいもご飯

○ 伝承料理のいわれ

「川越いも」とは、川越地方でとれるさつまいものことを言い、食糧不足を救った救荒作物でした。毎年秋になると、さつまいもご飯を作っています。

< 材 料 >

さつまいも	200～250g
米	3カップ
水	3カップ
塩	小さじ1杯

※ さつまいもは、煮くずれしないように、細めのさつまいもを使います。

< 作り方 >

- 1 米をとぎ、30分位浸けておき、ざるで水を切っておく。
- 2 さつまいもは1.5センチ角のサイの目切りにし、水にさらし、アク抜きをしておく。
- 3 釜に米と同量の水、塩を加えて混ぜ、さらにさつまいもを加えて炊きあげる。

