



上野原市の郷土料理「せいだのたまじ」レシピ♪

【材料】

- ①じゃがいも1kg(直径3センチくらいの小粒。品種は男爵かキタアカリがおすすめ)
- ②サラダ油大さじ2
- ③長寿みそ(なければ赤みそ)60g
- ④砂糖50g

【作り方】

- ①ジャガイモは皮付きのまま丁寧に水洗いし、芽があれば取り除く。
- ②鍋にサラダ油とジャガイモを入れ、強めの火加減で全体にツヤが出るまで炒める。
- ③調味料(みそ・砂糖)、だし汁(かつお等)800cc～1ℓを加減して加え、およそ40分煮る。
(最初は、ふたをするが、煮立ったらふたを外し、水分を飛ばすように終始強めの中火で煮る。水の目安はひたひたになるくらい)
- ④汁気が1/3程度になったら火を消し、ふたをして涼しいところで一晩ねかす。
- ⑤翌日、汁気がなくなるまで同様の火加減で約30分程度煮て、最後汁気にとろみがついてジャガイモに絡まるように煮詰めて出来上がり！！
(とろみがジャガイモ全体つくように、頻りに鍋を振るのがポイント！！)

美味しく作るんじゃがよ



発行 上野原せいだのたまじ本舗

<事務局>

〒409-0192山梨県上野原市上野原3832

TEL 0554-62-3119

FAX 0554-62-1086