

## 福島県の郷土料理「味噌かんぷら」(東北地方:福島県)

甘く味付けした味噌とばれいしょの組み合わせがくせになる福島県の郷土料理「味噌かんぷら」をご紹介します。

「かんぷら」は「ばれいしょ」のことで、福島県の方言です。語源は、オランダ語の「ばれいしょ(aardappel、アールダップル:大地のりんご)」が「あつぷら」→「かんぷら」に変化したものではないかと言われています。



### 作りかた

- ① ばれいしょは皮をむかずに洗って水気をきり、油でじっくり炒めます。
- ② 鍋に味噌、砂糖、みりんを合わせて火にかけ、練り味噌を作ります。
- ③ ①で炒めたばれいしょに水を加え、芯がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ ②で作った練り味噌に、やわらかくなったばれいしょを加え、さらに煮詰めて出来上がり。

### 材料(4人分)

ばれいしょ(じゃがいも)	800g
(大きいものは適当にカットする)	
味噌	100g
砂糖	60g
みりん	40cc
油	60cc
水	160cc

情報提供: JA 郡山市「次世代に伝えたい地産地消料理」、郡山女子大学教授庄司一郎氏より

## ばれいしょ

福島県内では、郡山市、南相馬市、いわき市などが主な産地です。ポテトチップスに適した加工用品種「トヨシロ」などが栽培されています。

昔から、出荷できない小さなばれいしょも捨てることなく、日常食(おやつ)として大切に食べてきました。

ばれいしょの主成分はでんぷんで、主食にもなる野菜です。また、ビタミンCはでんぷんに包まれているので、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴です。



編集協力: 福島農政事務所