

## 《ヒルアギ》

～材料～ 4～5人分

ヒル（にんにく）	2束	<u>調味料</u>	
人参	中 1/2	しょうゆ	大さじ2
キャベツ	中 1/4	みりん	大さじ 1/2
島かまぼこ	1/2	酒	少々
豚バラ肉	200g	塩・こしょう	少々

「ヒルアギ」とは？  
《ヒル＝にんにく / アギ＝炒める》  
にんにくの葉を豚バラ肉、にんじん、糸コンニャク、島かまぼこなどと一緒に炒めた冬の定番家庭料理です。

～作り方～

- ① 豚バラ肉に塩をして、しばらく置き、熱湯を通す。
- ② 野菜、肉、島かまぼこをそれぞれ切っておく。
- ③ 肉を炒める。
- ④ ③に野菜（にんにくの葉以外）、島かまぼこを加え炒める。
- ⑤ にんにくの葉を入れ、合わせた調味料を入れて味を調える。



## 《あおさ汁》

～材料～ 4～5人分

あおさ（乾燥）	10g	<u>調味料</u>	
豆腐	1/2	しょうゆ	適量
ネギ	少々	みりん	適量
だし汁	800cc	塩	適量

（粉末だし5gを水で溶いたもの）



～作り方～

- ① あおさは水で洗い、軽く絞り、水気をきっておく。
- ② 豆腐は角切りにする。
- ③ だしを火にかけて、調味料を入れる。
- ④ 豆腐を入れて沸騰したら、あおさを入れて火を止める。仕上げにネギを散らす。

○ あおさを入れてから煮過ぎると風味がなくなるので注意しましょう。

## 《田芋の黒糖煮》

～材料～ 4～5人分

田芋 700g

黒糖 200g

水 200cc

### 調味料

しょうゆ 少々

みりん 少々



～作り方～

- ① 田芋の皮を洗い、皮付きのまま、竹串が通るくらいまでゆでる。
- ② 皮をむき、1cm幅に輪切りにする。
- ③ 熱湯で黒糖を溶かし、輪切りにした田芋を入れ、からめる。
- ④ 調味料を入れて味を調える。

○ 田芋（沖永良部島では「ターニウム」と呼ばれます）は、親芋に子芋がつきやすいことから縁起ものとして、正月料理ほか祝膳料理によく使われます。

○ 「田芋の黒糖煮」は、島の定番おやつです。