



[いなごいり]

Yamagata Local Foods, 43

代表地区 全域

材料

- いなご / 1kg
- 砂糖 / 650g
- 醤油 / 300cc
- 酒 / 300cc

からりと香ばしい煎りいなご。
水飴を使うとしっとりした佃煮に。



作り方

- ①捕ったいなごを麻袋の中に2~3時間ほどおき、糞を出させてから大鍋で茹でる。
- ②茹でたいなごを洗ってから水をきる。
- ③食べやすいように足を取り除く場合は、袋に入れ、一度冷凍してから袋ごとみほぐし、ざるなどでふるって足を取り除く。
- ④砂糖、醤油、酒を混ぜて煮立てて、いなごを煮込む。
- ⑤はじめは強火、すぐに中火にして30~40分間煮る。
- ⑥煮汁が少なくなったら、へらでかき混ぜながらさらに20分ほど煮詰めていく。
- 大きめの鍋を使うと作りやすい。

秋、田んぼのあぜ道に立っていると、たくさんのいなごが稲の葉をかじる音が聞こえてきます。このいなごは昔から農村の貴重なタンパク源でした。

生のいなごを茹でてから、油、砂糖、醤油、みりんで弱火でじっくり煎り煮をして、からりと香ばしく仕上げます。水飴を使ってしっとりした佃煮にすることもあります。

**かつての農村の、
貴重なタンパク源。**