

## ふわっとうろ

私は大きな勘違いをしていました。なんだってフニャフニャよりも硬いものの方がいいんだと食感重視の自分が、何気にトロロは粘りのつよいもののほうが、栄養も豊富でうまいものと思いこんでいたのです。ですから今まで、山の芋鍋にするような高粘度のトロロを食べていたのです。でも、なにせ寄る年波というか、少し食べるだけでお腹が張ってしまって、だんだん食べなくなっていたんです。ですが出張先のホテルでの朝食でのこと、トロロがあったので、ご飯にかけて食べたら、とても軽くて食べやすいのでした。体調なのかしらと思って翌朝も食べてみましたが、軽いのです。で、またまた食べてみても軽くスルスルお腹に入ってゆくのです。こんなんで3日目にして初めてその理由が分かったのでした。要はトロロを泡だて器でフワフワにしてあったんです。早速家に帰ってから、普通の長芋をすりおろして、出汁で延ばした後、泡だて器で 1.5 倍量になるくらい混ぜて空気で膨らめてみたんです。大正解でした。お腹にもたれることもなく、旨いトロロになりました。

秋田では ①鮎を焼いてから出汁をとってトロロにまぜる ②味噌をいれてとく やり方があると聞きました。で、今回は鰯とアゴ(飛魚)の煮干しを事前に少し炙ってから出汁をとってみました。ほんのり焼いた香りの中に滋味が沁み込んだ『ふわっとうろ』の完成です。

余計なことをしなくたって、そばつゆを入れれば大して味は変わらないんですけどね、余計なことをした分だけ、何かしら気がつくこともあり、身に付くってものです。

しょう油はほんの少々、入れなくても、じゅうぶん旨いです！これにゴマを混ぜると、プチプチ感を求めて良く噛むようになります。トロロは噛まなくても、ご飯は噛みたいですよ。

あとできく親の意見やとろろ飯 致雨



煮干しを炙って



出汁をとる



トロロに出汁を入れる



1.3~1.5 倍量を目安によく混ぜる