

けんちん汁

【料理の特徴】

11月20日の恵比寿様をもてなす「えびす講」の物日に、お膳に添えられる料理です。

けんちん汁を味噌で仕立てる地域もあります。

【材 料】

にんじん(100g)、ごぼう(100g)、大根(100g)、白菜(100g)、里芋(300g)、きのこ(100g)、豆腐(1丁)、こんにゃく(100g)、油(大さじ3)、醤油(大さじ3)、味噌(80g)、だし汁(7カップ)

【作り方】

- ① ごぼうは細目のものを小口切りにして、水でアク抜きをします。大根とにんじんは短冊切り、里芋は輪切り、白菜は2cmのザク切り、豆腐は手の上でそぎ切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼうを炒めます。
- ③ 豆腐以外の材料を入れて炒め、だし汁を1/3位入れます。
- ④ 具が軟らかくなったら、醤油、味噌を入れます。
- ⑤ 残りのだし汁と豆腐を入れ煮立つと出来上がりです。



つみっこ (すいとん)

【料理の特徴】

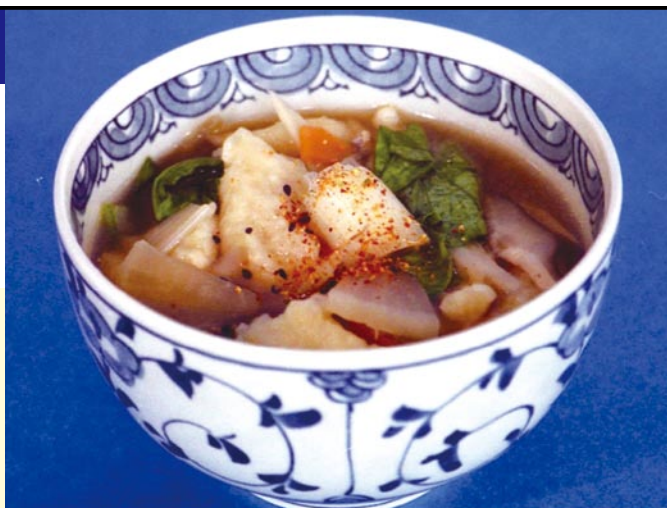
農家では夕飯に季節の野菜を入れたつみっこを作りました。手早く作れとてもおいしい料理です。いわゆる「すいとん」です。

【材 料】 (5人分)

小麦粉(250g)、大和芋(100g)、卵(2個)、水(20cc)、しいたけ(50g)、長ねぎ(50g)、大根(50g)、小松菜(50g)、油揚げ(1枚)、だし汁(1.5ℓ)、醤油(130cc)

【作り方】

- ① 小麦粉をボールに入れ、すりおろした大和芋と卵を加え、耳たぶよりも柔らかくこねます。(ポリ袋に入れ1~2時間寝かすとふんわりし、よく伸びます)
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがぎにして水でアクを抜きます。長ねぎは小口切り、しいたけは1cm幅に切り、白菜、油揚げも切っておきます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、切った根菜類を加え火にかけて、柔らかくなるまで煮ます。
- ④ ③の中に①を伸ばしながらちぎって入れます。すいとんに火が通ったら残りの野菜、油揚げを入れます。
- ⑤ 醤油を入れ、一煮立ちしたら出来上がりです。





呉汁

【料理の特徴】

昔は貴重なタンパク源だった大豆をこまめに食べました。冬の寒い時期に呉汁を作ると、心身ともに温まります。

【材 料】

大豆(80g)、里芋(100g)、大根(100g)、にんじん(60g)、長ねぎ(60g)、しいたけ(4枚)、こんにゃく(80g)、油揚げ(1枚)、味噌(大さじ2~3)、七味唐辛子(好み)

【作り方】

- ① 大豆は洗って水に浸し、すり鉢でなめらかにすりつぶします。
- ② 里芋は輪切り、太いものは半月切りにします。大根、にんじん、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切り、しいたけは細切りにします。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、湯がいておきます。
- ④ 鍋にだし汁を作り、里芋、大根、にんじん、油揚げ、しいたけの順に入れ煮ます。煮立ったら①の大豆を入れ、火が通ったら、長ねぎ、味噌を加え、味を整え出来上がりです。



だんご汁

【料理の特徴】

お米で作っただんごと野菜がたっぷり入っただんご汁は、冬に体の芯から温まるふるさとの味です。

【材 料】

米(750g:5合)、しめじ(50g)、まいたけ(50g)、玉ねぎ(1/2個)、にんじん(5cm)、ごぼう(5cm)、長ねぎ(5cm)、しいたけ(3枚)、片栗粉(1カップ強)、だし汁(6カップ)、酒(1/2カップ)、醤油(大さじ6)、だし顆粒(大さじ1)

【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから硬めに炊きます。
- ② すり鉢に①を入れ、片栗粉を振りかけ、すりこぎで米粒が半分位残る状態まで練り上げます。
- ③ 片栗粉を振った台の上に②を置き、直径4~5cmの筒状にのばし約1cmの厚さに切ります。
- ④ しいたけ、しめじやまいたけはざく切りにします。にんじんは千切り、玉ねぎは縦に割り5cmの厚さに切ります。ごぼうはさがぎにし水でアクを抜きます。長ねぎはしらがねぎにします。
- ⑤ 鍋にだし汁6カップを入れ、④のきのこ類、にんじん、ごぼう、③のだんごと調味料を入れて煮立たせます。
- ⑥ 最後に味を整え、椀に盛り、しらがねぎを散らして出来上がりです。

冷汁

【料理の特徴】

真夏の食べ物として冷汁は、昔から親しまれています。

農作業後に冷汁をご飯にかけたり、うどんをつけて食べる美味しさは最高です。

【材 料】(4人分)

きゅうり(3本)、味噌(大さじ4)、だし汁(4カップ)、
金ごま(大さじ4)、青じそ(5枚)、長ねぎ(少々)、
花かつお(20g)

【作り方】

- ① 金ごまを炒ってすり鉢でよくすります。
 - ② きゅうりは薄く輪切りにし、青じそと長ねぎはみじん切りにします。
 - ③ 金ごまと味噌を混ぜ、冷やしただし汁を加え、②を加えれば出来上がりです。
- ※ ご飯やうどんに冷汁をかけて食べます。



しみつかれ

【料理の特徴】

初午にしみつかれを作り赤飯、きんぴらと一緒に稲荷様に供えています。

そもつかれ、しみづかれと言う地域もあります。

【材 料】

巻鮭の頭一尾分(250g又は切り身)、大根(1本)、
にんじん(2本)、炒り大豆(1カップ)、油揚げ(2枚)、
ちくわ(2本)、さつま揚げ(1枚)、酒かす(150g)、
醤油(大さじ1)

【作り方】

- ① 鮭の頭を洗い、細かく骨ごと切ります。
(焼いてから切ってもよいです)
- ② 大根、にんじんを鬼おろしですります。
- ③ 炒り大豆は皮をとります。
- ④ 油揚げは油抜きして、細く切ります。ちくわは半月切り。さつま揚げは2cmの長さの薄切りにします。
- ⑤ 鍋に材料を全部入れ、酒かすも加え煮ます。大豆が柔らかくなったら、醤油で味を整えます。

