



◎ 伝承料理 春 倉敷市、新見市

たけのこの おかか煮

材料

塩漬けたけのこ	400g
かつお節	1カップ
油	少々
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
だし汁	2カップ

- 作り方
- 1 塩漬けたけのこを流水で塩出しする。
 - 2 鍋に油少々を熱して、たけのこ、かつお節を入れ、さっと炒める。
 - 3 砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁を入れ汁気がなくなるまで弱火で煮る。

◎ 伝承料理 5月頃に塩漬する 全域

きやらぶき(ふきの佃煮)

材料

ふき	2kg
しょうゆ	2カップ
砂糖	200g
酒	1カップ
みりん	50
水あめ	50

- 作り方
- 1 塩漬けたふきは、塩出ししておく。
 - 2 生ふきは細いものを選び、よく洗って皮つきのまま3センチくらいに切り、2~3回水を替え半日くらいあく抜きをする。
 - 3 よく水切りして鍋に入れ、調味料を加えて煮る。
 - 4 はじめはふたをし強火で煮るが、柔らかくなったらふたをししないで煮る。
 - 5 煮詰まってから水あめを加える。



- ポイント
- 1 とろ火でゆっくり煮る。水分を少なくすること。
 - 2 調味料の風味をよくしみ込ませる。
 - 3 材料の独特の持ち味を生かして作る。
 - 4 密封できる容器に入れ、冷暗所に貯蔵。

◎ 伝承料理 春 井原市

ぜんまいの 三杯酢漬け

材料

ぜんまい(乾燥)	砂糖	大さじ3
40g	酢	1カップ
いか	しょうゆ	小さじ1
1杯	だし汁	1カップ

- 作り方
- 1 乾燥ぜんまいは一晩水に浸けて戻す(5倍になる)。
 - 2 たっぶりの湯に入れ、弱火で軟らかく煮て戻す。
 - 3 いか、だし汁、調味料を加え、弱火で煮る。

- ポイント
- 《ぜんまいの乾燥方法》
- 1 ぜんまいはたっぶりの湯の中で茹でる。
 - 2 水気を切って自然に冷まし、むしろに広げて2~3時間干す。
 - 3 いったん集めてむしろの上でもむ。
 - 4 広げて1~2時間干す。再度集めてもむ。これを3回くらい繰り返す。



◎ 伝承料理 5~6月 新見市

さんしょうの しょうゆ漬け

材料

さんしょう(若芽、実)	1kg
(6月の中旬頃の柔らかいもの)	1.5kg
しょうゆ	100
酒	100
みりん	100
酢	200
砂糖	300g

- 作り方
- 1 さんしょうは、さっと熱湯に通し、脱水する。
 - 2 酢をのぞいた調味料を合わせ、ひと煮立ちし、冷ましておき、酢を加える。
 - 3 2に1のさんしょうを漬ける。一日一回かき混ぜる。調味液がいつも上についているとカビがつきにくい。

【山菜の由来】

- 春、野山での山菜摘みは楽しみの一つでした。母や祖母は収穫した山菜を塩漬けや乾燥にして保存し、上手に料理して、いつも食卓を豊かにしてくれました。
- 春の山菜は独特の風味があっておいしいのですが、あくが強いのが難点です。昔から山菜のあく抜きに木灰が最適とされています。天ぷらは、そのまま使えます。塩漬けや乾燥にして、1年中使えます。

知恵袋

【たけのこの塩漬けの由来】

- 堅い部分は薄切りにして、炊き込みご飯や炒め物にし、柔らかい部分は煮物、先の細い部分は、わかめとともに若竹汁などにします。
- たけのこは、皮が白っぽくしっとりしていて、ずんぐり型の雌だけが柔らか。スマートなのは雄だけで堅めです。

【きやらぶきの由来】

- 野生のふきは香りが高く、葉も利用できます。
- ふきから出る水分を利用して甘みを控えますが、かつお節や昆布のだし汁を加えて味に深みを出したり、仕上げに唐辛子やごまを加えても美味しいです。

知恵袋

【さんしょうのしょうゆ漬けの由来】

- 山にさんしょうの若芽と実を取りに行き、毎年、漬け込んでいます。
- 葉は花の咲く木が柔らかいです。
- 実はピリッとしていて、昔から胃を健康にし、肺を強くするなどといわれ、薬効の方はさだかではありませんが、食欲をすすめ、口をさっぱりとさせてくれます。
- ぬか床を作るとき、ひとにぎりほど入れると、虫を防ぎ香りのよい床になります。