

認定番号	239	氏名	八幡 勢子														
料理名	かきあえ（かあげえ）																
料理の紹介 （いわれ、特徴）	<p>「かきあえ（かあげえ）」は、古くから八幡平市田山地区等（旧安代町）で食べられてきた料理で、正月や小正月に作られてきた。名前の由来は、甘味として貴重だった干し柿も使用していたことによる。地元では、同じく小正月料理のけんちん汁と一緒にいただく。</p> <p>主な食材は、昆布、大根、人参で、海のものや山のものや合わせ、歯ごたえよく、味付けはシンプルな薄味でさっぱりしている。人参が使われない場合も多いが、今回のレシピには彩りの面から少量使用している。</p> <p>だし汁で煮た細切り昆布を、熱いまま一気に大根、人参の上にかけて、そのまま冷まして味を浸み込ませるとするのが特徴である。</p> <p>行事食としてだけでなく、仏事の精進料理や日常食として食べられることもある。秋に大根が収穫できる時期から作って食べる人もいるが、傷みやすいこともあり、基本的に冬の料理である。最近では、年配の家族がいる家庭でも食卓に上るところが減ってきている。</p>																
材料と分量 （約8人分）	<table> <tr> <td>大根</td> <td>中1/2本(約500g)</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>早煮昆布</td> <td>12g</td> </tr> <tr> <td>煮干し</td> <td>3本</td> </tr> </table> <p><調味料></p> <table> <tr> <td>薄口しょうゆ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/4</td> </tr> </table>			大根	中1/2本(約500g)	人参	25g	早煮昆布	12g	煮干し	3本	薄口しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ1/2	塩	小さじ1/4
大根	中1/2本(約500g)																
人参	25g																
早煮昆布	12g																
煮干し	3本																
薄口しょうゆ	大さじ2																
酒	大さじ1/2																
塩	小さじ1/4																

<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 煮干しは、頭とはらわたを取っておく。ボウルに水500ml、煮干し、昆布を一緒に入れ、昆布がしんなりするまでもどす（約10分）。 2 大根の皮をむき、2mm幅の輪切りにしてから千切りにする。人参も皮をむき、斜め輪切りにし大根よりやや細く千切りにする。 3 塩（分量外、小さじ1）を大根と人参に振りかけ、全体をかき混ぜて10分置く。水分が出てしんなりしたら、水気をしっかり絞り、後の工程で味を均一に馴染ませるためバット等に均等に広げておく。 4 昆布を斜めに巻いて、小口から2mmの太さに切る。 5 昆布のもどし汁と煮干しを鍋に移し、その中に切った昆布を入れ、中火にかける。沸騰したら火を弱めてアクを取りながら2～3分加熱し、調味料を加えて2分位煮る。 6 昆布が柔らかくなったら火を止め、広げておいた大根と人参に熱いまま一気に煮汁ごとかけ、昆布を平らに広げ、落し蓋をしてそのまま冷ます。（地元では、この作業を「かぶせる」と言う。） 7 冷めたら全体を混ぜ合わせて、涼しいところに置く。一晩おいて、味を馴染ませてからいただく。
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・昆布は、煮すぎるとシャキシャキとした歯ごたえがなくなり、昆布煮のようになってしまうので注意する。 ・昆布は斜めに巻いて切ると、滑らず切りやすい。 ・すき昆布を使用しても良い。