

手造り豆腐の煮しめ

岩県 食の匠

軽米町

● 鶴飼 久子 [平成30年認定]

かつて二戸地方では月に2回程度行事食が作られ、その半数が煮しめでした。

現在も冠婚葬祭を問わず人が集まる際に煮しめを作る習慣があり、焼き豆腐が入るのが一般的です。

材料▶ 8人分

- 水……………2,000ml
 - 焼き豆腐……4枚 (600~700g)
 - 凍み豆腐……4枚 (400~500g)
 - こんにゃく……………300g
 - 大根……………4cm
 - 人参……………1本
 - ごぼう……………1/2本
 - ちくわ……………2本
 - さつまあげ……………2枚
 - しいたけ……………8個
 - 昆布……………15cm角1枚
 - 煮干し……………中5匹 (20g)
 - かつおぶし……………10g
 - 薄口しょうゆ……140ml
 - 酒……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1と1/2
 - みりん……………大さじ1
- } A

ポイント

- 焼き豆腐は食感を柔らかく仕上げるため、別な鍋で短時間煮て味を染み込ませるとよい。

食の匠のこだわりポイント

- 豆腐の原料として地元産のナンブシロメを中心に使用、さらに薪と釜で煮ることにより、豆の甘い風味と柔らかい食感を感じる焼き豆腐を作っている。



作り方

- 煮干しは頭とワタを取って乾煎りし、一晩水に浸ける。
- 1に分量になるまで水を加え、かつおぶしと昆布を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだらザルで濾す。
- 凍み豆腐はお湯で戻して軽く絞る。焼き豆腐と凍み豆腐は3角形になるよう、1枚を4等分にする。
- 大根は皮をむいて厚さ1cmの半月状に切る。水から煮て沸騰したら中火で5分程度に手水にさらす。
- 人参、ごぼうは皮をむいて食べやすい大きさに乱切りにする。
- こんにゃくは横に置いて横に半分、縦に4等分し8つに切る。
- ちくわは1本を半分にしてさらに斜めに2等分する。
- さつまあげは1枚を4等分に切る(切り口は斜めにする)。
- しいたけは食べやすい大きさに切る。
- 2にしいたけ、ちくわ、さつまあげを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、Aの調味料を加える。
- 10が煮立ったらこんにゃく、ごぼう、人参、大根を入れて中火で20分程度煮る。
- 11に凍み豆腐を入れて10分程度煮る。
- 12の煮汁を別な鍋に600ml程度移して薄口しょうゆ小さじ2と1/2(分量外)を加え、焼き豆腐を入れて10分程度中火で煮る。
- 12と13を皿に盛り付ける。