

認定番号	265	氏名	高橋 美穂子
料理名	山菜の白和え		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>住田町では魚が手に入りにくい地域がら、地域で栽培した大豆が貴重なたんぱく源で、地元の豆腐屋で加工してもらい、家族で豆腐料理を御馳走として食する習慣があった。現在も地域には、豆腐を慶弔の際に親戚・近所の方々が持ち寄って、郷土料理を作る慣習が食文化として受け継がれている。また、面積のほとんどを林野が占める地域であることから、食材として山菜を使った料理も多く、山菜と豆腐を材料とした当料理は、冠婚葬祭や家庭でのもてなし料理として振る舞われ、地域ならではの食として親しまれてきたものである。</p> <p>(特徴)</p> <p>大豆の豊かな甘味とコク、そしてゴマの香る軟らかな衣の中に、出汁がしみ込んだ山菜のほろ苦さ、たけのこのシャキシャキ感など各具材の風味・食感を味わえるのが特徴。祝い事には人参、弔事には大根と具材を使い分ける。</p>		
材料と分量 (4人分)	<p><b>【具材】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ わらび (塩蔵) 80g</li> <li>・ たけのこ (茹で) 40g</li> <li>・ 人参 40g</li> <li>・ 板こんにゃく 40g</li> <li>・ 干しいたけ 4g</li> <li>・ さやえんどう 8枚</li> <li>・ しいたけのもどし汁 400ml</li> <li>・ 昆布 (出汁用) 1枚 (3cm×10cm)</li> <li>・ 薄口しょうゆ 大さじ1と1/3</li> <li>・ みりん 大さじ1と1/3</li> </ul> <p><b>【和え衣】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 木綿豆腐 1丁 (400g)</li> <li>・ 白いりごま 大さじ2</li> <li>・ 砂糖 小さじ2</li> <li>・ 塩 ひとつまみ</li> </ul>		

<p>作り方</p>	<p>(前処理)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩蔵わらびは、塩抜きしておく。</li> <li>・干しいたけは、500ml程度の水に浸けてもどしておく。 (※戻した後は出汁に利用するため、もどし汁を捨てないこと)</li> </ul> <p>① 板こんにゃくは3～4cmの拍子木切りにして、熱湯で約2分茹で、アク抜きをする。わらびは3～4cm長さに切る。たけのこは3～4cm長さの斜め細切りにする。人参は3～4cm長さの拍子木切りにする。干しいたけは石突きを取って、薄くスライスする。</p> <p>② さやえんどうは塩少々を入れた熱湯で茹でて、せん切りにする。</p> <p>③ 鍋に人参・しいたけ・昆布・しいたけのもどし汁を入れて、約5分強火にかける（ふつふつと沸騰したら、昆布を引き上げる）。火が通ったら、わらび・たけのこ・板こんにゃく・薄口しょうゆ・みりんを加えて、中火で約10分、味が染み込むまで煮詰める。 粗熱がとれたら、ザルにあげて汁気をきる。</p> <p>④ 豆腐は8等分に切り、熱湯で約2分下茹でし、ザルにあげて冷ます。クッキングペーパーで水気を取り、耳たぶ位の固さに絞る。</p> <p>⑤ すり鉢に白すりごまを入れてよくすり、さらに砂糖・塩を加えてすり混ぜる。④の豆腐を加えてさらによく混ぜ合わせ、和え衣をつくる。</p> <p>⑥ ③を⑤の和え衣でよく混ぜ合わせ、味を馴染ませる。</p> <p>⑦ ⑥を器に盛りつけ、④のさやえんどうを彩りに添える</p>
<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"> <li>・豆腐を下茹でする時は、熱湯で茹で過ぎないように注意し、キッチンペーパーで絞りすぎないようにする。豆腐を上手く水切りできると、和え衣が具材とよく混ざり、柔らかな食感に仕上がる。</li> <li>・具材は煮詰めた後、冷ましておくと味が染み込みやすい。</li> <li>・具材から水分が出やすいため、出来るだけ食べる直前に混ぜる。</li> <li>・塩蔵わらびに替えて、季節に採れる旬の山菜や、保存している山菜を活用しても美味しくできる。</li> <li>・彩りに添える野菜は、さやいんげんやほうれん草等でも良い。</li> </ul>