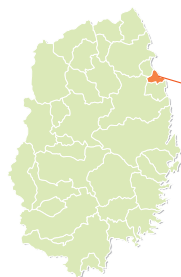


すき昆布の煮物

食の匠

普代村

●日蔭茂井ソノ [平成21年認定]



すき昆布は三陸沿岸北部から八戸あたりが主な産地です。

すき昆布と小女子、身欠きにしん、ほたて等としいたけやにんじんを組み合わせ、各家庭の味がつくりだされ普代村の郷土料理となっています。

このすき昆布の煮物は、昆布の色が青くきれいで、昔ながらの「さばの焼き干」のだしのなつかしい味の煮物です。汁がたっぷりでご飯のおかずにぴったりです。



作り方

- 1 すき昆布は水でさっと洗い、たっぷりの水に20分位つけてもどし、よくほぐしてからザルにあげて水気をきる。
- 2 干しいたけは水でさっと洗い、ぬるま湯に30分位浸けてもどし、いしづきを取り、薄めの千切りにする。
- 3 にんじんは千切りにする。さばの焼き干は、骨や皮を除き、荒くほぐしておく。油あげは熱湯をくぐして油抜きして、横半分に切り千切りにする。
- 4 銅鍋に水を入れ、すき昆布としいたけを入れてふたをして強火にかけ、煮立ってきたら中火にして時々かき混ぜながら、昆布にちょっと歯ごたえがある位まで約10分位煮る。
- 5 そこに、にんじんを入れて一煮立ちさせ、酒、みりん、しょうゆを加える。再び煮立ってきたら、さばの焼き干と油あげ、梅干しを加えてふたをし、中火で時々かき混ぜながら10分位煮る。煮えたら、梅干しの種をのぞく。

材料▶10人分

- ・ 普代産すき昆布 …………… 1枚 (40g)
水で戻して 約700g
- ・ 干しいたけ …………… 中4枚 (20g)
- ・ にんじん …………… 80g
- ・ さばの焼き干 …………… 半分 (100g)
- ・ 油あげ …………… 小2枚
- ・ 梅干し …………… 5個
- ・ 水 …………… 1,800cc
- ・ しょうゆ …………… 大さじ8
- ・ みりん …………… 大さじ4
- ・ 酒 …………… 大さじ5

さばの焼き干

- ・ 生さばは、頭と内臓をとって三枚におろして、焦がさない程度に焼く。さばが冷めたら、風通しのよい日陰で2日位干す。
- ・ 昔のさばの焼き干は、現在は魚釣りのえさ用の小さいさば(俗称べろさば)のえらと内臓だけを取り、串に刺して炉で焼き、それをべんけいに刺して炉の上で乾かし、その後串から外してわらで編んで軒下につるしてしっかり乾燥させたものだった。そこで、焼き干を煮物に使うときは、最初から昆布といっしょに入れて静かに煮つけた。

ポイント

- ・ すき昆布は日に当たると変色する等の劣化がすすむので、保存するときは、紙に包んで冷暗所におくこと。
- ・ 銅鍋を使うことで、昆布の色が青く煮上がり、翌日でも昆布の色は青くきれいである。
- ・ 調味料は戻した昆布の重量に対して分量。乾物のすき昆布を戻したときの重さは、物によってかなり様々なので、注意すること。
- ・ さばの焼き干は、あまり脂ののっていない小ぶりのさばを使ってつくること。
- ・ 梅干しは、さばの臭みを取り、味をひきしめるため加えている。
- ・ できあがってすぐより、そのまま冷めるまでおいて昆布に味がしみこむ。