

山菜の煮しめ

西和賀町

●佐々木美代子 [平成21年認定]

冠婚葬祭や祭りなど、地域の集まりには欠かせない一品として伝承されています。西和賀の豊富な山菜を炊き合わせ、大鍋で一度につくります。仏事ではにしんの代わりに油あげやがんもどきを使います。



材料▶10人分

・乾燥ぜんまい (または干わらび) ……	30g
・塩蔵うど ……	5~6本
・凍みだいこん ……	50~70g
・高野豆腐 ……	5個
・にんじん ……	1本
・身欠きにしん ……	10本
・生しいたけ ……	10枚
・早煮昆布 ……	20g
・こんにゃく ……	1枚
・だし昆布 ……	15g
・かつお節 ……	10g
・しょうゆ ……	150cc
・みりん ……	100cc
・酒 ……	100cc
・砂糖 ……	25g
・塩 ……	適量

●ポイント

- ・一次加工してある山菜はていねいに前処理し、十分戻しておく。
- ・身欠きにしんは前処理することで、脂臭さが抜ける。
- ・一度に多く煮込むことで、それぞれの素材の味が生きて仕上がる。
- ・身欠きにしんは煮込みすぎると崩れるので、途中でいったん取り出す。

前処理

●乾燥ぜんまい

収穫したぜんまいを沸騰している湯に入れ、途中でひっくり返し、再び沸騰してきたら湯から取り出す。ムシロに広げて表裏をひっくり返しながらか日で干す。もんでも裂けないようになったら、乾かしながら手で何度でも繰り返してもみ、完全に乾かす。

- 1 ぬるま湯に15分間浸し、手で揉みほぐす。湯を取り替えながら、これを3回繰り返すと、ふっくらと戻る。
- 2 ぜんまいを鍋に移し、火にかける。一煮立ちしたら鍋を火から下ろして、一晩おく。
- 3 根を揃えてぜんまいで束ね、根本を1cm切る。

●塩蔵うど

収穫したうどは、葉をとって塩漬けする(塩はうどの重量の30%)。7月下旬頃には漬け直しをすると長期間保存できる。

- 1 銅鍋に水と塩蔵うどを入れて火にかける。
- 2 沸騰したら火を止めて、10~15分間置く。
- 3 うどの色が鮮やかになったら、差し水をして、一晩置く。
- 4 水を取り替え、塩分が抜けたら、5cm幅に切る。

●凍みだいこん

土中で貯蔵しておいただいこんを、寒の時期に皮を剥いて、縦に半分に切る。紐を通して軒下につるし、1か月以上は寒風にさらす。できあがった凍みだいこんを長期間保存する場合には、冷凍保存とする。

- 1 ぬるま湯に10分間浸し、手で揉みながら戻し、水気を絞って、長さを5cm、縦に2~3等分に切る。

●身欠きにしん

- 1 米のとぎ汁に30分間浸けておく。
- 2 頭を落とし、1本を半分に切る。

作り方

- 1 高野豆腐はぬるま湯で戻し、半分に切る。にんじんは大きめの乱切り、しいたけは軸を切り落とす。こんにゃくは10等分とし、真ん中に切れ目を入れて結ぶ。昆布はさっと洗い、しんなりしたら結ぶ(10個)。
- 2 1,000ccの水でだし昆布とかつお節でだしを取り、塩以外の調味料を入れる。
- 3 身欠きにしんを入れて中火で5分間煮て、いったん取り出す。
- 4 ぜんまい、うど、凍みだいこん、高野豆腐、生しいたけを入れて強火にし、煮立ったところでにんじんを入れて中火にする。
- 5 中火で20分程煮込み、にんじんが軟らかくなったら、塩で味を調べ、身欠きにしんを戻し入れて5分ほど煮る。
- 6 火を止めて、そのまま味をなじませる。