

# しだみだんご



九戸村

●長坂 成子

[令和2年認定]

しだみとは、どんぐりなどのコナラの果実のことで、特にコナラやカシワの実が美味しいと好まれます。炭水化物等の栄養成分に優れ、腹持ちが良いこと、貯蔵性に富むことなどから、二戸地方を代表する貯蔵食であり、主食の不足を補うものとして昔から食べられてきました。



## 材料▶6個分

### だんご

- ・どんぐり ……………約85個  
又は乾燥しだみ※1……………100g  
又は灰汁抜きしだみ※2……………200g
- ※1 どんぐりから殻とごみを取り除いたもの
- ※2 作り方【灰汁抜き】のできるもの
- ・砂糖 ……………25g
- ・塩 ……………1g
- ・きな粉 ……………10g  
(好みで調整する)

### 灰汁水

- ・ナラの木灰 ……………700g
- ・水 ……………1ℓ

## 作り方

### 乾燥しだみ

- 1 生のしだみを水から煮て、沸騰したらザルに上げて広げ、殻が割れるくらいカラカラになるまで干す。(2週間程度、天日干し)
- 2 殻を割って中身を取り出す。  
(密封で長期保存可能 右側写真参照)



### 灰汁水づくり

- 1 布を敷いたザルにナラの木灰700gを入れ、大きめの容器にのせる。
- 2 熱湯1ℓを注ぎ、静置し、上澄みをすくって集める。濁ったら再び静置し、上澄みをすくう。  
(2日程度かかる 右側写真参照)



### 灰汁抜き

- 1 鍋に乾燥しだみとたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、1時間程度ことこと(しだみが踊らない程度)煮る。
- 2 水を替えて再び煮る。これを10回程繰り返す。  
10回のうち、3回目はたっぷりの灰汁水で煮る。
- 3 味を見ながら灰汁が抜けるまで煮て、お湯を捨てる。(右側写真参照)



## しだみだんご

- 1 灰汁抜きしたしだみを弱火にかけ、砂糖と塩を加える
- 2 水分がなくなったら火を止め、粗熱が取れたらミキサーにかける。  
(ミキサーがない場合はヘラやすりこぎなどでつぶしても良い)
- 3 6等分にして1個40g弱の団子状に形を整える。
- 4 好みで、きな粉をつけていただく。

## ポイント

- ・灰汁抜きする際、火加減が強いとしだみがこなれて焦げやすいので、ことこと煮える程度の弱火にする。
- ・ナラの灰汁水を使うことで、きれいな黒色になり、風味が良くなる。重曹(小さじ1弱)でも代用できる。
- ・小豆あんと混ぜ、もちや小麦の生地で包んで、お汁粉にしても良い。
- ・材料は、実演する場合の分量。普段は、乾燥しだみ11kgを灰汁抜きし、灰汁抜き後のしだみ2kg(乾燥しだみの倍の重さ)に砂糖260g(13%程度)、塩11gを加えて冷凍保存し、解凍して使用。